**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2012 год.

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

**-** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов**

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 Настоящая рабочая программа состоит из одного раздела, который описывает содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Этот 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

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжная подготовка).

**СТРУКТУРА КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре (в течение уроков и самостоятельной работы)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование (102 ч)**

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 510 часов (по 102 часа в 5, 6, 7, 8, 9 классах).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические****Упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату нарасстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180— | —16518 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги»; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**(СЕТКА ЧАСОВ)**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1** | **Базовая часть** | **80** | **80** | **80** | **80** | **80** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игрыБаскетболФутбол | 19127 | 19127 | 19127 | 19127 | 19127 |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| **2** | **Вариативная часть** | **22** | **22** | **22** | **22** | **22** |
| 2.1 | Волейбол  | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Настольный теннис | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Базовая часть содержания программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

 Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

 Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

 Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

 Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

 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. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

 Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.**

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 градусов), безразличные (+20…+22 градуса),прохладные (+17…+20 градусов), холодные (0…+8 градусов), очень холодные (ниже 0 градусов).

 Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70…+90 градусов (2-3 захода по 3-7 минут).

**Способы самоконтроля.**

 Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

 Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучаемого (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

 Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

 Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом.

**Программный материал по спортивным играм**

**Баскетбол. Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

**Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

**Футбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

**Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 3:1. С атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

**Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

**Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, палками, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

 Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений), а также развития силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости.

 Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятий.

 Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

 С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

**Строевые упражнения.**

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения.**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

**Висы и упоры.**

5 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

6 класс – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь. Девочки: наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

7 класс – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

8 класс – мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора опускание вперед в вис присев; из виса присев махом одной и толчком другой в вис прогнувшись; соскок.

9 класс – мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись; соскок.

**Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Развитие координационных способностей.**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры.

**Развитие силовой выносливости.**

Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

 прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Развитие гибкости**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**Организаторские умения.** Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

**Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

 Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

 Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

 Способы прыжков учитель определяет самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности обучающихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорение от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

**Длительный бег.**

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 12мин. Бег на 1000м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м.

7 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин, девочки до 15мин. Бег на 1500м.

8-9 класс. Бег на 2000м (мальчики), на 1500м (девочки).

**Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**Прыжок в высоту.**

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, снизу вверх на заданную и максимальную в высоту.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. . Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

**Развитие выносливости.**

Кросс до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

**Развитие скоростных способностей.**

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Развитие координационных способностей.**

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

**Организаторские умения.** Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка.**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.

 Умению правильно распределять силы на дистанции обучающиеся учатся на кругах длиной до 1км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

 На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

 Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий обучающихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога – ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения**. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Техника лыжных ходов.**

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

**Вариативная часть содержания программного материала.**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы.

В связи с тем, что состояние материально-технической базы школы не позволяет проводить некоторые виды программного материала ,принято решение изучать следующие виды: волейбол и настольный теннис, доступные для освоения в нашей школе.

**Программный материал по настольному теннису.**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила и организация игры. Подбор инвентаря. Правила техники безопасности.

**Технические приемы.**

5 класс. Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Хватки. Выпады. Передвижения игрока. Подача прямым ударом, «Маятник», «Веер».

6 класс. Хватки. Выпады. Подача «Маятник», «Веер». Отскок мяча.

7 класс. Подача «Маятник», «Веер». Срезка мяча.

8 класс. «Накат» в игре. «Подставка» слева, справа. «Подрезка» слева, справа.

9 класс. «Подрезка» слева, справа. «Свеча». «Топ-спин» слева, справа.

**Организаторские умения.** Подготовка места проведения игры. Организация и помощь в судействе. Простейший ремонт инвентаря.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей. Игровые упражнения.

**Программный материал по волейболу.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

**Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, прием, нападающий удар). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры волейбол. Правила самоконтроля.

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

     (

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темы при изменении климатических условий | Кол-во часов | Дата | Примечания |
| 1 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | 1 |   |   |
| 2 | Эстафеты с предметами. | 1 |   |   |
| 3 | Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток | 1 |   |   |
| 4 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |   |   |
| 5 | Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий | 1 |   |   |
| 6 | Работа по карточкам (акробатика) | 1 |   |   |
| 7 | Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей | 1 |   |   |
| 8 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | 1 |   |   |
| 9 | Измерение ЧСС во время занятий. | 1 |   |   |
| 10 | Упражнения с гимнастической палкой на осанку | 1 |   |   |
| 11 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |   |   |
| 12 | Игра «Перетягивание в парах» | 1 |   |   |
| 13 | Упражнения с гимнастической палкой на осанку | 1 |   |   |
| 14 | Ловля и передача мяча в парах. | 1 |   |   |
| 15 | Игра «Мяч капитану», «Перестрелка» | 1 |   |   |
| 16 | Передача мяча в движении | 1 |   |   |
| 17 | Игра «Борьба за мяч». | 1 |   |   |
| 18 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |   |   |
| 19 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |   |   |
| 20 | Передача мяча в движении | 1 |   |   |
| 21 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении | 1 |   |   |
| 22 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |   |   |
| 23 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |   |   |
| 24 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |   |   |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Оборудование, инвентарь** |
| 1 | Мячи для метания |
| 2 | Флажки |
| 3 | Секундомер  |
| 4 | Рулетка  |
| 5 | Стойки для прыжков в высоту |
| 6 | Планка для прыжков в высоту |
| 7 | Эстафетная палочка |
| 8 | Мячи волейбольные |
| 9 | Сетка волейбольная |
| 10 | Свисток  |
| 11 | Мячи футбольные |
| 12 | Мячи набивные |
| 13 | Маты гимнастические |
| 14 | Канат гимнастический |
| 15 | Стенка гимнастическая |
| 16 | Скакалки гимнастические |
| 17 | Палки гимнастические |
| 18 | Кубики  |
| 19 | Кегли  |
| 20 | Скамейки гимнастические |
| 21 | Лыжи с креплениями  |
| 22 | Палки лыжные |
| 23 | Ботинки лыжные |
| 24 | Стол теннисный |
| 25 | Ракетки теннисные |
| 26 | Мячи баскетбольные |
| 27 | Насос  |
| 28 | Гранаты для метания весом 500г |

**Литература**

1. Комплексная программа «Физическое воспитание» 1-11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А Зданевич. Москва. Просвещение. 2015 год.
2. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Автор М.Я Виленский. Москва. Просвещение. 2015 год.
3. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Авторы Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский, Л.Б.Кофман, В.И.Лях, Москва. Просвещение. 1998 год.
4. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Автор М.Я Виленский. Москва. Просвещение. 2015 год.
5. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. Просвещение. 2015 год.
6. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. Просвещение. 2012 год.

# Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты** |
| **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Знания о физической культуре** |
| 1 |  | Организационно — методические требования на уроках ФК | Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и переутомлении, ИОТ № 26 Легкая атлетика, влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты. | Знать организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. **Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субьекту деятельности, находить необходимую информацию.**Познавательные:** уметь рассказать об организационно — методическими требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
| **Легкая атлетика** |
| 2 |  | **Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).** | Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, **стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.** Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.  | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 3 |  | **Тестирование бега на 30 м. с высокого старта** | Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 4 |  | Челночный бег | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5 |  | Тестирование челночного бега 3 х 10 м., спортивная игра «Футбол» | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м., повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м., историю футбола,правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** проходить тестирования челночного бега 3 х 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 6 |  | **Тестирование бега на 60 м. с высокого старта** | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:**самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:**проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 7 |  | **Техника прыжка в длину с разбега** | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 8 |  | **Прыжок в длину  с разбега на результат** | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега , проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику прыжка в длину с разбега правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 |  | **Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега** | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега , проведение спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 10 |  | **Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.** | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 |  | **Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов** | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча **с 4 — 5 бросковых шагов на дальность**, подвижной игры «Перестрелка» | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 12 |  | **Тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов** | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча **с 4 — 5 бросковых шагов на дальность**, подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»**.** | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Кроссовая подготовка** |
| 13 |  | **Кросс по пересеченной местности** | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»  | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 14 |  | **Бег в равномерном темпе до 12'** | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 12', проведение спортивной игры «Футбол» | Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол»  | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 15 |  | Тестирование бега на 1000 м. | Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол» | Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Подвижные игры (Баскетбол)** |
| 16 |  | **Стойка баскетболиста, передвижение** | ИОТ № 23 подвижные игры (баскетбол). Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 17 |  | **Передача и ловля мяча на месте в парах** | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 18 |  | **Передача и ловля мяча в парах в движении** | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 19 |  | **Передача и ловля мяча в парах в движении** | Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 20 |  | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего учения.**Познавательные:** передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 |  | Ведение мяча на месте | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.**Познавательные:** выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 22 |  | Ведение мяча в движении  | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |  | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.**Познавательные:** играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 23 |  | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.**Познавательные:** выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 24 |  | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.**Познавательные:** выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 25 |  | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.**Познавательные:** выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, уменее не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 26 |  | Позиционное нападение (5:0) | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.**Познавательные:** выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 27 |  | Система личной защиты | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера.**Познавательные:** выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| **28** |  | **Строевые упражнения** | ИОТ № 22 гимнастика. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 29 |  | **Строевые упражнения** | Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка» | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка» | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 30 |  | **Висы** | Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 31 |  | **Висы** | Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 32 |  | **Тестирование подтягивания в висе** | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка»  | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 33 |  | **Тестирование отжиманий** | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»  | Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34 |  | **Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке** | Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейки с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения |
| 35 |  | **Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке** | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств |
| 36 |  | **Лазанье по гимнастической стенке** | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки» | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 37 |  | Круговая тренировка | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка» | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств |
| 38 |  |  Прыжок через барьеры | Повторение разминки на месте, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять вскок в упор присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 39 |  |  Прыжок через барьеры | Повторение разминки на месте, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 40 |  | Прыжок через гимнастическую скамейку | Повторение разминки на месте, повторение подвижной игры «Ловишки на хопах» | Знать технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки на хопах» | **Коммуникативные**: устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки на хопах». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций  |
| 41 |  | Тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1' | Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через вращающую скакалку за 1', повторение подвижной игры «Парная чехарда» | Знать правила тестирования прыжка через вращающую скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** проходить тестирование прыжка через вращающую скакалку за 1', играть в подвижную игру «Парная чехарда». | Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42 |  | **Кувырок вперед** | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, встречной эстафеты | Знать технику выполнения кувырка вперед, варианты встречных эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.**Познавательные:** выполнять кувырок вперед, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 43 |  | **Кувырок назад** | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперед, встречной эстафеты | Знать технику выполнения кувырка назад и вперед, варианты встречных эстафет | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять кувырка назад и вперед, играть во встречные эстафеты. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 |  | **Стойка на лопатках** | Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь» | Знать технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 45 |  | **Мост из положения лежа** | Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лежа, повторение подвижной игры «**Пятнашки»** | Знать технику выполнения моста из положения лежа, правила подвижной игры «**Пятнашки»** | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять м**ост из положения лежа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки»** | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 46 |  | **Тестирование наклона вперед из положения сидя**  | Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет  | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 47 |  | Лазанию по канату в три приёма | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» | Знать технику лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** залезать по канату в два и три приема, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 48 |  | Лазанию по канату в три приёма | Повторение разминки на гимнастических скамейках, лазания по канату в три приема, подвижной игры «Борьба всадников» | Знать технику лазания по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** залезать по канату в три приема на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру «Борьба всадников». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **Лыжная подготовка** |
| 49 |  | **Строевые упражнения с лыжами в руках** | ИОТ № 25 лыжная подготовка. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет  | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** умети подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 50 |  | **Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок** | Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.**Познавательные:** уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 51 |  | **Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками** | Повторение техники передвижения на лыжах с**тупающим и скользящим шаг на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием** | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.**Познавательные:** передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.**Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 53 |  | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.**Познавательные:** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 54 |  | Попеременный двухшажный ход | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.**Познавательные:** поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 55 |  | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.****Познавательные:** поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 56 |  | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.****Познавательные:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 57 |  | Одновременный бесшажный ход | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого**.****Познавательные:** передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 58 |  | **Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход** | Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах | **Коммуникативные**: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 59 |  | **Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход** | Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков | **Коммуникативные**: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 60 |  | О**дновременный двухшажный ход** | Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 61 |  | О**дновременный двухшажный ход** | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 62 |  | О**дновременный двухшажный ход** | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 63 |  | О**дновременный двухшажный ход** | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах | Знать технику одновременного двухшажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** передвигаться одновременным двухшажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 64 |  | **Подъемы на склон«полуелочкой», «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах** | Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах | Знать, как передвигаться на лыжах, подниматься на скон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 65 |  | **Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах** | Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на скон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66 |  | **Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»** | Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой» | Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 67 |  | **Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»** | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты»  | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступкина основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 68 |  | **Прохождение дистанции 3 км. на лыжах** | Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание | **Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке** | **Коммуникативные**: устанавливать рабочии отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 69 |  | **Контрольный урок по лыжной подготовке** | Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», повороты переступанием, торможение «плугом» | **Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»** | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.**Познавательные:** передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Подвижные игры (Волейбол)** |
| 70 |  | **Правила игры в волейбол. Стойки игрока.**  | ИОТ № 23 подвижные игры (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»  | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 71 |  | **Стойки игрока. Перемещения в стойке.** | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»  | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 72 |  | **Стойки игрока. Перемещения в стойке.** | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы»  | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.**Познавательные:** принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 73 |  | **Комбинация из освоенных элементов техники передвижений** | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений , правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 74 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед** | Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»** | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру **«Вышибалы через сетку»** | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 75 |  | **Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед** | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах **на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»** | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.**Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру **«Вышибалы через сетку»** | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 76 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 77 |  | **Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой** | Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.**Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78 |  | **Броски мяча через волейбольную сетку** | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол» | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.**Регулятивные:** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.  |
| 79 |  | **Передача мяча сверху через волейбольную сетку** | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.**Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 80 |  | **Передача мяча сверху через волейбольную сетку** | Повторение разминки с мячом, техники передачи мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.**Познавательные:** выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 81 |  | **Нижняя прямая подача** | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 |  | **Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар** | ОРУ с мячом, повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол | Знать технику приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** выполнять прием и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 83 |  | **Прямой нападающий удар** | ОРУ с мячом, повторение приема, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебная игра в волейбол | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | **Коммуникативные**: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** выполнять прием, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях |
| 84 |  | **Контрольный урок по волейболу** | **Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар, учебная игра в волейбол** | Знать технику выполнения игровых приемов и действий, правила волейбола | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.**Познавательные:** применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, уменийне создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Кроссовая подготовка** |
| 85 |  | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) | ИОТ № 26 легкая атлетика. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет  | Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 86 |  | Бег в равномерном темпе | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет  | Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать в равномерном темпе до 15'. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 87 |  | Бег с преодолением препятствий  | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»  | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 88 |  | **Бег по пересеченной местности** | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол»  | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 89 |  | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий**  | Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол» | Знать технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол»  | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.**Познавательные:** бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 90 |  | Бег на 1000 м. | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта | Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** пробегать дистанцию 1000 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Легкая атлетика** |
| 91 |  | **Спринтерский бег. Бег с ускорением.** | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет | Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет | **Коммуникативные**: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.**Познавательные:** бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 92 |  | **Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.** |  Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 93 |  | **Эстафетный бег** | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.**Познавательные:** передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,   формирование установки на безопасный образ жизни |
| 94 |  | **Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.** | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 х 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 95 |  | **Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Прыжок в высоту** | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 х 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.**Регулятивные:** проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.**Познавательные:** проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,   самостоятельности и личной ответственности   |
| 96 |  | **Прыжок в высоту** | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Коммуникативные**: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.**Познавательные:** прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 97 |  | **Прыжок в высоту, метание малого мяча** | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне» | **Коммуникативные**: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 х 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 98 |  | **Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча** | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне» | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 99 |  | **Тестирование метания малого мяча** | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки | **Коммуникативные**: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.**Познавательные:** проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 100 |  | **Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега** | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.**Познавательные:** проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проводить спортивные игры по желанию учеников | Знать технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.**Познавательные:** прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 102 |  | Подвижные и спортивные игры | Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов триместра и года | Знать как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года  | **Коммуникативные**: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.**Познавательные:** играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС**

**для обучающихся 6 классов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Тема урока.** | **Решаемые задачи** **урока.** | **Планируемые результаты** |
| **Понятия** | **Предметные****результаты** | **Личностные****результаты** | **Универсальные учебные действия****- регулятивные****- познавательные****- коммуникативные** |
| 1 |  | Основы знаний:Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.**П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 2 |  | Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). | Уметь демонстрироватьстартовый разгон в беге на короткие дистанции | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | Описывать технику стартового разгона. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений |
| 3 |  |
| 4 |  | Высокий стартФинальное усилие. Эстафеты. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрироватьстартовый разгон в беге с высокого старта | Знать технику выполнения высокого старта | Описывать технику бега с высокого старта | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 5 |  |
| 6 |  | Развитие скоростных способностей.Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 7 |  |
| 8 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.  | Как правильно выполнять специальные беговые упражнения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 9 |  | Метание мяча на дальность с разбега. | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча | Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. | Описывать технику метания мяча на дальность с разбега | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 10 |  |
| 11 |  | Прыжки.Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).  | Как развиваются физические качества быстрота и сила | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения  | Описывать технику прыжковых упражнений | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 12 |  | Прыжок в длину с места. |  Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.  | Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** |
| 13 |  | Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений  | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | Описывать технику упражнений прикладной направленности. | **Р**.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега**П**.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  |
| 14-15 |  | Строевые упражнения.Перестроение из колонны по одному в 2. | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. | Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.Комбинации из основных элементов акробатики.  | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | **Р**.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.**К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. |
| 16-17 |  | Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. | Строевые упражнения.Построения и перестроенияСочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра. | Описывать технику упражнений с предметами. | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;  | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | **Р**.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений**П**.: Описывать технику упражнений с предметами.**К**.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 18-19 |  | Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах | Упражнение с утяжелениемУпражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | Разучить технику работы с мячом, обручем. | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.  | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | **Р**.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.**П**.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.**К.:** взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 20-21 |  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей. | Упражнения в висе и упорах.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений. | Техника выполнения кувырков вперед и назад | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Осваивать технику акробатических упражнений | **Р**.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности**П**.: Описывать технику упражнений с предметами.**К** Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 22-23 |  | Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эс­тафетах с гимнастической скакалкой и набивными мя­чами. | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку | Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их**П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки**К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 24 |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Гимнастическая полоса препятствий | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | **Р**.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь**П**.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами**К**.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| **Баскетбол (12 часов)** |
| 25-26 |  | Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.Ведение мяча. | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | развитие физических качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. |
| 27 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.  | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом |  | Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.**П**.: моделировать технику игровых действий.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
| 28-29 |  |
| 30 |  | Бросок мяча Тактика свободного нападения | Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану» | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.**П**.: запоминать технику игровых действий.**К.**: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. |
| 31-32 |  |
| 33-34 |  | Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | **Р**.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.**П**.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**К**.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 35 |  | Нападение быстрым прорывом.Взаимодействие двух игроков | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.**П**.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К.:** взаимодействовать со сверстниками. |
| 36 |  |
| **Волейбол 12 часов** |
| 37 |  | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.**П**.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста.**К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 38 |  | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача.  | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 39 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.Набрасывание мяча. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 40 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.  | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 41 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.  | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 42 |  | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.  | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 43 |  | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.  | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.  | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 44 |  | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 45 |  |  Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. |  Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. | Осуществлять судейство игры. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 46 |  | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 47 |  | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.  | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.**П**.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 48 |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Гимнастическая полоса препятствий | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | **Р**.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь**П**.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами**К**.:Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| **Лыжная подготовка (24 часа).** |
| 49 |  | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.**П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 50 |  | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 51-52 |  | Техника одновременного двухшажного хода на оценку.  | Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 53-54 |  | Техника бесшажного одновременного хода . | Одновременный бесшажный ход.Техника выполнения | Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода . | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | Описывать технику передвижения на лыжах  | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.**К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 55-56 |  | Преодоление препятствий произвольным способом | Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45˚Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.**П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 57-58 |  | Прохождение дистанции до 3 км | Подъем елочкой на склоне 45˚Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45˚Как правильно выполнит технику спусков.  | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах  |  **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.**К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 59-60 |  | Лыжные гонки на 1 км | Подъем елочкой на склоне 45˚Торможение плугом при спусках. | Как правильно выполнять торможение плугом. | Научиться выполнять торможение плугом. | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 61-62 |  | Подвижные игры на лыжах | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.**П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 63-64 |  | Встречная эстафета без палок | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 65-66 |  | Круговая эстафета до 150 м | Техника торможения плугом, спуск. | Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке. | Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.**П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 67 |  | Преодоление препятствий произвольным способом | Техника лыжных ходов. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 68 |  | Прохождение дистанции до 3 км |  Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника лыжных ходов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 69 |  | Лыжные гонки на 1 км | Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.**К**.: соблюдать правила техники безопасности. |
| 70 |  | Подвижные игры на лыжах | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.**П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 71 |  | Встречная эстафета без палок | Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.**П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 72 |  | Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками | Эстафета, техника лыжного хода. | Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м. | Научиться выполнять эстафету по этапам. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| **Спортивные игры. Волейбол (12 часов).** |
| 73 |  | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.**П**.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста.**К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 74 |  | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача.  | Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 75 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.Набрасывание мяча. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 76 |  | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.  | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 77 |  | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.  | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 78 |  | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.  | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.  | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 79 |  | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 80-81 |  |  Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. |  Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. | Осуществлять судейство игры. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 82-83 |  | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 84 |  | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.  | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.**П**.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Легкая атлетика (18 часов)** |
| 85 |  | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки  | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .  | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 86 |  | Развитие скоростных способностей.Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 87 |  | Совершенствование техники метания теннисного мяча. |  Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. | Метание.  | Научиться метанию теннисного мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.**К**.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 88 |  | Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча. | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. . | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 89 |  | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.  | Разгон. Выносливость. Бег.  | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 90 |  | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. | Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку. | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений,  | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 91 |  | Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов  | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 92 |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 93 |  | Совершенствование техники метания мяча на дальность. |  Метание мяча на дальность с разбега. | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | Научиться метанию мяча на дальность. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | **Р**.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.**П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 94 |  | КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения. | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.  | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 95 |  | Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.  | Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега | Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости. | Описывать технику метания мяча разными способами. | **Р**.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.**П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 96 |  | Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. |  Эстафетная палочка. Бег на выносливость. | Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки  | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 97 |  | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. | Эстафетный бег.. Кроссовая подготовка | . Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции. | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 98 |  | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Метание мяча. Бег на выносливость | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.. | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Описывать технику метания мяча разными способами.. | **Р**.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.**П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в |
| 99 |  | КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м.  | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 100 |  | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Научиться встречной эстафете с палочкой.  | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | **Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.****П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.****К.: соблюдать правила безопасности.** |
| 102 |  | Длительный бег Развитие выносливости.Развитие силовой выносливости.Подведение итогов. |  Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | **Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.** **П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.****К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.** |

Календарно-тематическое планирование 7 класс

| **№****п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено.**П:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;выполнять пробное учебное действие;устанавли-вать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.**К:** строить диалогическое вы-сказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательноедейст-вие, используя выразительные средства языка и соответству-ющую терминологию | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий. |
| 2 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). |  |  | Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения.**П:**воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения , их последовательность) необходимую освоения двигательных действий.**К:** воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 3 | Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60.м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10*).* Развитие ско­ростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;**П:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. **К:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу. |
| 4. | Бег по дистанции (50-60м).Финиширование. |  |  | Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(*3 х 10).Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.**П:** выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. **К:**инициативное сотрудничест-во – ставить вопросы, обращаться запомощью; взаимодействие – формулиро-вать собственное  мнение и позицию | Получать мышечную радость от занятий физической культурой;оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий. |
| 5. | Бег на результат (60м). |  |  | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности. **П:** предлагать собственные нестандартные способы достижения результата**К:**описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
|  |
| 6. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. **П:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;выполнять пробное учебное действие**К:** строить диалогическое вы-сказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательноедейст-вие, используя выразительные средства языка и соответству-ющую терминологию | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий. |
| 7. | Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, фаза полета и приземление. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований по метанию. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения.**П:**воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения , их последовательность) необходимую освоения двигательных действий.**К:** воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча с 3-5 шагов на даль­ность. |  |  | Повторение техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;**П:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. **К:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу. |
| 9. | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.**П:** выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. **К:**инициативное сотрудничест-во – ставить вопросы, обращаться запомощью; взаимодействие – формулиро-вать собственное  мнение и позицию | Получать мышечную радость от занятий физической культурой;оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий. |
|  |
| 10 | Бег (1500м). Специальные беговые упражненияТестирование – бег (1000м). |  |  | Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м). | Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П: предлагать собственные нестандартные способы достижения результата К: описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 11 | Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта». |  |  | Выполнениебега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований.  | Выбирают индивидуаль-ный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |
|  |
| 12 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Соблюдают правила безопасности. | **Р:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного).**П:** воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;**К:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;оценивать положительный эффект от занятий физической культурой |
| 13 | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока.Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | **Р:** ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;**П:** применять таблицы, схемы для освоения тактики*.***К:** отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой;оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |
| 14 | Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.**П:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;**К:**описывать тактику, используя выразитель-ные средства языка и соответ-ствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников | Осознавать себя членом команды;анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 15 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  |  | Совершенствоватьведение мяча с пассивным сопротивлениемс низкой высотой отскока. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** анализировать эмоциональ-ные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.**П:** выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;**К:** выявлять и разрешать конфликты;управлять поведением, корректировать поведение партнёра | Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач |
| 16 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места,передачи мяча двумя руками от груди на месте.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;**П:** сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;**К:** учитывать разные мнения;аргументировано высказывать свое мнение. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человека. |
| 17 | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. |  |  | Выполняют технику ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | Р:корректировать деятель-ность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;**П**:осознанное и произвольное построение речевого высказывания*.***К**:отбирать информацию, соответствую-щую уровню подготовки команды. | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;осознавать себя членом команды |
| 18 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. |  |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.**П:** составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;**К:** управлять поведением , корректировать поведение партнёра;учитывать разные мнения | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач |
| 19 | Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча. |  |  | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного).**П:** воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;**К:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;оценивать положительный эффект от занятий физической культурой |
| 20 | Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;**П:** применять таблицы, схемы для освоения тактики*.***К:** отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой;оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |
|  |
| 21 | Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. |  |  | Правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах | Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. | Изучают требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
|  |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.  |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторитьтех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам.  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках по волейболу. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | **Р:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного).**П:** воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;**К:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;оценивать положительный эффект от занятий физической культурой |
| 23 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;**П:** применять таблицы, схемы для освоения тактики*.***К:** отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой;оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |
| 24 | Нижняя прямая подача мяча. Игра. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений,передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Уметь демонстриро-вать технику приема и передачи мяча | **Р:** выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения.**П:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;**К:**описывать тактику, используя выразитель-ные средства языка и соответ-ствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников | Осознавать себя членом команды;анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. |  |  | Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку., нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Осуществлять судейство игры.Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху. | **Р:** анализировать эмоциональ-ные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.**П:** выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;**К:** выявлять и разрешать конфликты;управлять поведением, корректировать поведение партнёра | Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач |
| 26 | Прием мяча сверху двумя руками после подачи. |  |  | Совершенство-ватьстойки и передвижения игрока,комбинации из ра­зученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;**П:** сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;**К:** учитывать разные мнения;аргументировано высказывать свое мнение. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человека. |
| 27 | Оценкатехники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  | Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.Совершенство-ватьстойки и передвижения игрока,комбинации из ра­зученных перемещений.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Р:корректировать деятель-ность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;**П**:осознанное и произвольное построение речевого высказывания*.***К**:отбирать информацию, соответствую-щую уровню подготовки команды. | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;осознавать себя членом команды |
|  |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. |  |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике.Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Разучить: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м,). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». *Разучить*: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м,). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способно­стей. | Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:**удерживать цель деятельности до получения желаемого результата;**П:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий;**К:** находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;получать мышечную радость от занятий физической культурой; |
| 29 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упортолчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости. | Разучивают подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | **Р:** доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;**П:** знать способы самоконтроля состояния организма;**К:** отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой;оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |
| 30 | Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Повторитьподъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** учитывать возможности своего организма;учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;**П:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;.**К:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 31 | Подтягивания в ви­се. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине.Повторитьвыполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор. Выполнение ОРУ с гимнастиче-ской палкой (5-6 упражнений). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 32 |  Подъем переворотом в упор. Эстафеты. |  |  | Повторитьвыполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.Подъем переворотом в упор. Эстафеты.ОРУ с гимнастической палкой. | Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс­тафеты. Развитие силовых способностей. | Повторяютподъем переворотом в упор. Эстафеты. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 33 | Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. |  |  | Повторитьподъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. | Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастиче­ской палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. | Уметь демонстриро-вать техникувыполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.П. - умение структурировать знания,К. - планирование сотрудничества с учителем исверстниками. | Рразвитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
|  |
| 34 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности,состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 35 | Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 36 | Опорный прыжок. Эс­тафеты. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 37 | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эс­тафеты. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячами. Эстафеты.Раз­витие скоростно-силовых способностей | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 38 | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячами. Эстафеты.Раз­витие скоростно-силовых способностей | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 39 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. |  |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  |
| 40 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат.  |  |  | Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатиче-скихупражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 41 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. |  |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Развитие коорди­национных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 42 | Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). |  |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 43 | Акробатическая комбинация. Эстафеты. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности,состояния здоровья  | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44 | Лазание по канату в три при­ема. ОРУ с мячом. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 45 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние  (6-5-3). |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
|  |
| 46 | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). |  |  | Развитие координационных способностей.Разучить технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 47 | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. |  |  | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 48 | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. |  |  | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
|  |
| 49 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.  |  |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Контроль за собственным здоровьем, основы самоконтроля за состоянием здоровья. Оценка физического состояния организма и физической подготовленности | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью | Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах.Пра-виласоблюде-ния личной гигиены во время и после занятий  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  |
| 50 | Техника попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств. Техника попеременного двушажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанция 2 км с равномерной скоростью. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 51 | Волейбол. Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча.  |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по уп­рощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 52 | Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. |  |  | Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Выполнение техники попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Дистанция 3 км (переменно: 1км со средней скоростью и 2 км равномерно.) | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 53 | Техника одновременного одношажного хода.  |  |  | Совершенствование техники изученных ходов.Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Освоение техники лыжных ходов. Техника одновременного одношажного и бесшажногоходов. Дистанция 1 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.Игра по уп­рощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрошенным правилам. | Уметь демонстриро-ватьтехнику одновремен-ных ходов на учебном кругу. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55 | Дистанция 1 км на время. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного и бесшажногоходов. Дистанция 1 км на время. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 56 | Техника одновременного бесшажногохода.  |  |  | Совершенствовать технику одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного и бесшажногоходов. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 57 | Волейбол. Оценкатехники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. |  |  | Совершенствоватькомбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Эстафеты. Учебная игра. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 58 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода.На учебном круге (500 м) повторить ранеепройденные ходы. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимныйконт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение  |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 59 | Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах. |  |  | Разучить технику торможений и поворотов. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника передвижений. Игры на лыжах. Круговая эстафета «Пятнашки простые».Развитие физических качеств.  | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствоватькомбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 61 | Оценка выполнения техники одновременных ходов. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Оценка выполнения техники одновременных ходов.Прохождение дистанции 2 км. | Оценка выполнения техники одновременных ходов. Игра « Пятнашки на лыжах». Развитие физических качеств. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью при-нимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; К.- готовность конструк-тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов на склонах. «Скользи дальше». Дистанция 2 км со средней скоростью. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 64 | Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуски вдвоем». | Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.Развитие скоростной выносливости: повторныеотрезки 2-3 раза х 300 м. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышениефун-кциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км на время. |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шаго м.  | Спуск с метанием снежков. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие физических качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 66 | Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствование техникипрямого нападающего удара после под-брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке.  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём».Продолжить развивать скоростную выносливость - 2-3 раза по 500 м. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-Владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 68 | Лыжные гонки. Свободный стиль. |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Провести соревнование: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км. Свободный стиль. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 69 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 70 | Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Подними предмет». |  |  | Совершенствоватьтехникуранее изученных ходов. Игра «Подними предмет».Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств. | Совершенствование ранее изученных ходов.Игра «Подними предмет».Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 71 | Обучение технике конькового хода (свободный стиль). |  |  | Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий. | Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 72 | Баскетбол. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.  | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 73 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 74 | Техника конькового хода. Гонка с выбыванием. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.  | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75 | Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. |  |  | Совершенство-ватьсочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив-лением. Штраф-ной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра.  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 76 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). |  |  | Совершенство-ватьсо­четание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 77 | Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места. |  |  | Провести оценку техники передач мяча в тройках со сменой места.Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  |
| 78 | Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). |  |  | Значение функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). | Овладение навыками измерениеярезервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Ввыражать положительное отношение к контролю результатов обучения;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
|  |
| 79 | Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрошенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 80 | Оценкатехники нижней прямой подачи мяча.  |  |  | Выполнить на оценку технику нижней прямой подачи мяча.Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. |  |  | Совершенство-ватьтехнику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером.Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрошенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрошенным правилам. |  |  | Совершенство-ватьнападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрошенным правилам. |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 84 | Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрошенным правилам. |  |  | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Провести игру по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
|  |
| 85 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). |  |  | Разучить передачи мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).Совершенство-ватьтехнику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 86 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенство-ватьсочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 87 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенство-ватьтехнику броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 88 | Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). |  |  | Совершенство-вать технику штрафного броска. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 89 | Передача мяча в тройках со сменой места.Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). |  |  | Совершенство-ватьпередачи мяча в тройках со сменой места.Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 90 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.Тестирование – подтягивание. |  |  | Выполнить на оценку технику штрафного броска. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-нымипонятиямиК. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 91 | Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча.Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенство-ватьсочетание приемов ведения, передачи, броска мяча..Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями,. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 92 | Нападение быстрым прорывом ( 2х1, 3х1). Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствоватьнападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры) | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
|  |
| 93 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м*.* |  |  | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки). | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-вымипредметными и межпред-метнымипонятиямиК.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 94 | Бег по дистанции (50-60 м).Челночный бег (3 х 10). |  |  | Совершенство-вать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 х 10).Эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 95 | Бег 60 м. (2 - 3 повторения).Тестирование - бег 30м. |  |  | Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения.Тестирование - бег 30м. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 96 | Бег по дистанции (50-60.м).Финиширование. Эстафеты. |  |  | Совершенствование техникибега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 97 | Бег на результат (60 м). Эстафеты. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
|  |
| 98 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) |  |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль-ность, технику прыжка в высоту с 9- 11беговых шагов. Отталки-вание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 99 | Метание мяча (150 г.)на даль­ность с 3-5 шагов.Тестирование – бег (1000м). |  |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 100 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. |  |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 9-11шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |
| 101 | Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые уп­ражнения. |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,  | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 102 | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность. |  |  | Оценка техникипрыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые уп-ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс**

| **№****п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные****УУД** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Изучают историю легкой атлетики.Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. |  |  | Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражненийдля развития скоростных качеств | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** планирование: выбирать действия в соответствии  с постав-ленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** обще учебные –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотруд-ничество –  ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  задач. | Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 4. |  Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. |  |  | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета).ОРУ. Специальные беговые упражнения,Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные контролиро-вать и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное  мнение и позицию | Смыслообразов-ание– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 5. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. |  |  | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** планирование применять установленные правила  в планировании  способа  решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** планирование учебного  сотрудничества -задавать  вопросы,  обращаться за помощью. | Смыслообразова-ние– мотивация, самооценка на ос-нове критериев ус-пешной  учебной деятельности. Нравственно-этическая ориен-тация– навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить  правильное решение |
| 6. | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** контроль и самоконтроль– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** планирование учебного сотрудничества  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | Самоопределение – осознание ответ-ственности  за общее  благополу-чие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 7. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |  |  | 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 с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | **Р:** планирование – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразова-ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. |  |  | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат  действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** взаимодействие  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; управление  коммуникацией разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 9. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. |  |  | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | Осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 10 | Прыжок в длину на результат. |  |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м). | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуаль-ный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». |  |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. Развитие выносливости. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
|  |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.  | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование:*  выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.**П:** *общеучебные*: узнавать, на-зывать и определять объекты и явления в соответствии с содержанием  учебного материала.**К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения; договариваться  о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.**П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.*Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя… |  |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *инициативное сотрудничество* –задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и  самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.**П:** *общеучебные* -выбирать  наиболее эффективные решения поставленной задачи.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 17 | Личная защита. Учебная игра.  |  |  | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | Р:*контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.П:*обще учебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.К:*взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Самоопределение* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразова-ние*: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач.**К:** *инициативное сотрудничество* ставить  вопросы  и обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.**П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.**К:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |  |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р:*коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.П:*обще учебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:*инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
|  |
| 21 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями  |  |  | Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).  | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо-ровительные мероприятия, подвижные игры | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
|  |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам.  | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координа-ционных способностей.  | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.Определять уровень скоростно-силовой выносливости. |
| 23 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.  |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координа-ционных способностей.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не созда-вать конфликтных ситуаций и нахо-дить выходы |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь демонстриро-вать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Смыслообразова-ние*– самооценка на-основе критериев успешной учебнойдеятельности |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  | Совершенство-вать передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры.Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. |  |  | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.**П:** *общеучебные* –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.**К:** *планирование учебного**сотрудничества*  - определять общую цель и  пути ее достижения | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. |  |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений. Игра по уп­рощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.**П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать  проблемы.**К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
|  |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. |  |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.**П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль по результату.**П:** *общеучебные* –ставить, формулировать и решать проблемы.**К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяютсед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. |  |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь демонстриро-вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.П. - умение структурировать знания,К. - планирование сотрудничества с учителем исверстниками. | Рразвитиенавыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). |  |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности,состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 35 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 36 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 37 | Опорный прыжок. Эстафеты. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. |  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 39 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. |  |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. |  |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 41 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) |  |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)Развитие коорди­национных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема.  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. |  |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности,состояния здоровья  | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45 | Выполнение на оценку акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
|  |
| 46 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 47 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |  |  | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 48 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |  |  | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
|  |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Пра-вила соблюде-ния личной гигиены во время и после занятий  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 50 | Совершенствовать технику одновременного двухшажногохода. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 51 | Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитиесамостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.  |  |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 53 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп­рощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | Уметь демонстриро-вать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 57 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 58 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). |  |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимныйконт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение  |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 59 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». |  |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторныеотрезки 2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку .Прямой нападающий удар.  |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. |  |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью при-нимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; К.- готовность конструк-тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. |  |  | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом».  |  |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом». | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышениефун-кциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 65 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».  |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».  | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах « Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 66 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-Владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 68 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 69 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 70 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 72 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
|  |
| 73 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. |  |  | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 76 |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. |  |  | Совершенство-вать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  |  |  | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенство-вать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением.  | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  |
| 78 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  |  | Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  |  |  |
|  |
| 79 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным прави­лам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  | Совершенство-вать нападающий удар после пе­редачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 83 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. |  |  | Освоить такти­ку свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного напа-дения. Игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 84 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. |  |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
|  |
| 85 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес­та. |  |  | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенство-вать технику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 86 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. |  |  | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 87 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2)*.* |  |  | Разучить быстрый прорыв (2x1,3 х 2)*.*Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2).  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 88 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. |  |  | Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместнойдея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 89 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2)*.* |  |  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2)*.* | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2).  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 90 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-нымипонятиямиК. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 91 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища. | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями,. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры) | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 93 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. |  |  | Разучить быстрый прорыв (4 х 2). Провести учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра. | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-вымипредметными и межпред-метнымипонятиямиК.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  |
| 94 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. |  |  | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). |  |  | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу.**П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 96 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих |  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 97 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. |  |  | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 98 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. |  |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 99 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча на дальность. |  |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение к истории и культуре других  народов |
| 100 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). |  |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние*– адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных ситуаций |
| 101 | Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. |  |  | 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. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,  | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 102 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

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. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирова-ние представ-лений о зна-чениифизи-ческой куль-туры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоцио-нальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Выполняют бег с макси-мальной скоростью 30м. | **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) деятельности.**Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;выполнять пробное учебное действие;воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | 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. |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. |  |  | Повторение тех-никинизкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражне-ния. ОРУ. Эстафе-ты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. |
| 3 | Круговая эстафета.Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 4. | Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. |  |  | Повторение техники низкогостарта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (до 30 м).Финиширо-вание. Эстафет­ный бег. Специ-альные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 5. | Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения. |  |  | Повторение техники низкогостарта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте 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. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражне-ния. Развитие скоростно- силовых качеств. История отечественного спорта. | Применяют прыжковые упражнения.Соблюдают правила безопасности при метании. | **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;оценивать уровень усвоения двигательного действия.**Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия;выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 7. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. |  |  | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специ-альные беговые упражнения.  | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.Провести тестирование – подтягивание. |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на даль­ность с разбега.Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. |
| Бег на средние дистанции (2 часа) |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).  |  |  | 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. |  |  | Развитие выносли-вости.Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ.Специ-альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».Правила соревнований. | Бег (2000 м*,* - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| **Баскетбол (11часов)** |
| 11 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. |  |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами 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 устранения;анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.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;воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;учитывать разные мнения;аргументировано высказывать свое мнение. | 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, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человека.Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 13 | Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища  |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнооб-разных фор-мах игровой деятельности |
| 14 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. |  |  | Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передви-жений и остано-вок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 15 | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. |  |  | Совершенствоватьсочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). |  |  | Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З).Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. |
| 17 | Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бро­сок. |  |  | 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 | Оценкатехники штрафного броска. Учеб­ная игра. |  |  | Совершенствова-ниесочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра |  |  | 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(2 х 2, 3 х 3). |  |  | Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). |  |  | Совершенствоватьсочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно-образных формах игро-вой исорев-новательной деятельности |
| **Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)** |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторитьтех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным 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;анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.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;воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения;сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную;осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры;отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра. | 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, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человека. |
| 23 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникойнападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 24 | Оценкатехники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений,передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | 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. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстриро-вать технику приема и передачи мяча |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. |  |  | Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. |  |  | Совершенство-вать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 27 | Напа­дающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |  |  | Совершенство-ватьтехнику нападающего удара при встречных передачах. Игра по уп­рощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |
| **Гимнастика (18 часов).** Висы. Строевые упражнения (6 часов). |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы. |  |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике.Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом.Подтягивания в висе.  | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **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;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 освоения двигательных действий;знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;предлагать собственные способы достижения результата.**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 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. | 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. |
| 29 | Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям. |
| 30 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе.  |  |  | Повторитьподъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 31 | Подъем переворотом. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине.Повторитьвыполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 32 | Строевые упражнения. Подъем переворотом. |  |  | Повторитьвыполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 33 | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. |  |  | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать техникувыполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. |
|  |
| 34 | Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). |  |  | Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные 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;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 освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;предлагать собственные способы достижения результата.**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 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. | 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 приема. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. |
| 36 | Лаза­ние по канату. ОРУ с гимнастическими палками. |  |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).ОРУ с гимнастическими палками.Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 37 | Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами. |  |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. |
| 38 | Строевые упражнения. Ла­зание по канату в два приема. Эстафеты. |  |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающуюжизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 39 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). |  |  | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. |
|  |
| 40 | Акробатика*.* Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). |  |  | Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назадв полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. | **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;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 освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;предлагать собственные способы достижения результата.**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 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. | 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. |
| 41 | Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. |  |  | Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений |
| 42 | Техника выполнения акробатических элементов. |  |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 43 | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности,состояния здоровья  |
| 44 | Техника выполнения акробатической комбинации. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щихупраж-нений |
| 45 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов.Преодоление гимнастической полосы препятствий | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
|  |
| 46 | Баскетбол. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | **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.**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 речевого высказывания. **Коммуникативные:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | 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. |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). |  |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,  |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжкес 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 игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
|  |
| 49 | Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.  |  |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыж-ной подготовке. Физическая куль-тура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основ-ные направления и формы органи-зации физической культуры в обществе. | Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.  | Изучают ис-торию лыж-ного 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 |
|  |
| 50 | Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. |  |  | 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 при совершенствовании техники;корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;анализировать физическое состояние организма;анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.**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 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.**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 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.**Для спортивных игр.****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;анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. 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;воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;учитывать разные мнения;аргументировано высказывать свое мнение.**Регулятивные:**Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;**Познавательные:** формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;**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; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | 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.**Для спортивных игр**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, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человекаФормирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 51 | Волей бол. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Напа-дающий 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 разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. |
| 52 |  Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  | Разучить технику одновременногодвухшажногохода. 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 разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 53 | Техника попеременного четырехшажного хода.  |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 54 |  Волей бол.Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.Игра по уп­рощенным правилам. |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь демонстриро-ватьтехнику одновремен-ных ходов на учебном кругу. |
| 55 | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  | Совершенствовать техникупопеременного 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 разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 56 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. |  |  | Совершенствовать техникуперехода 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. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 57 | Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. |  |  | Совершенствоватькомбинации 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. Ниж-няяпрямая пода-ча, прием мяча, отраженного сеткой. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 58 | Переходы в классическом стиле. |  |  | 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». Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 59 | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». |  |  | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 60 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. |  |  | Совершенствоватькомбинации 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 сеткой.Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.  | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. |  |  | 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. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 62 | Техника спуска и подъема в гору. |  |  | 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. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 63 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. |  |  | 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 способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); |
| 64 | Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. |  |  | 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 разви-тие основных физических качеств, по-вышениефун-кциональных возможностей организма |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |  |  | Совершенствование техникиспусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств |
| 66 | Волейбол. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. |  |  | Совершенствование техникипрямого 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. Нападаю-щий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражен-ного 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. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъе-мов. Торможение и повороты «плугом». Пере-ход с поперемен-ных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.Развитие скорост-нойвыносли-вости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км. |  |  | 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 х 2). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х З).Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 70 | Техника конькового хода. |  |  | Совершенствоватьтехнику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции5 км равномерно.  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода по дистанции |  |  | 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 З). |  |  | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия(4 х З).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 З). Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 73 | Техника конькового хода при подъеме в гору. |  |  | Совершенствование техники конькового ходапри 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 задолженности по дистанциям. |  |  | Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; |
| 75 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. |  |  | Совершенство-ватьсочетание 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. |  |  | Совершенство-ватьсо­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с со­противлением. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
|  |
| 78 | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. |  |  | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.Олимпийские чемпионы России. | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | Формирова-ние представ-лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  |
| 79 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. |  |  | 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 нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных 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;уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;выполнять подводящие упражнения;корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;оценивать уровень усвоения тактических приемов.**Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра. | 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, ответственность, причины неудач;считаться с высказываниями другого человека. |
| 80 | Оценка техники нижней прямой по­дачи. Учебная игра. |  |  | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 81 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенство-ватьтехнику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 82 | Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. |  |  | Совершенство-ватьприем 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. |
| 83 | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. |  |  | 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. |
| 84 | Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.Тестирование - поднимание туловища. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 85 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать прием мяча снизу в группе.Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 86 |  Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. |  |  | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 87 | Соревнования по волейболу. |  |  | Соревнования по волейболу.Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
|  |
| 88 | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола.Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **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.**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 речевого высказывания. **Коммуникативные:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | 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. |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападении.Тестирование – наклон вперед, стоя. |  |  | Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 90 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».Учебная игра |  |  | Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 91 | Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание. |  |  | Совершенствоватьбыстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – подтягивание. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
|  |
| 92 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.). |  |  | 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 меропри-ятия, подвиж-ные игры) | **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) деятельности.**Познавательные**: фиксировать результаты освоения двигательных действий;выполнять пробное учебное действие;воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | 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 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 |
| 93 | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.  |  |  | 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. |
| 94 | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». |  |  | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». | Бег (2000 м- м. и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. |
|  |
| 95 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). |  |  | 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. | **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;оценивать уровень усвоения двигательного действия.**Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | 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 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. |
| 96 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  | Повторение техникибега 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. |
| 97 | Бег по дистанции (70- 80м).Финиширование.Тестирование - бег 30м. |  |  | 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. |  |  | 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 разви-тие основных физических качеств |
| 99 | Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения. |  |  | 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 разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |
|  |
| 100 | Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность |  |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **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) деятельности.**Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;выполнять пробное учебное действие;воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.**Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | 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 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. |
| 101 | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | 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 разви-тие основных физических качеств,  |
| 102 | Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | 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 разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |