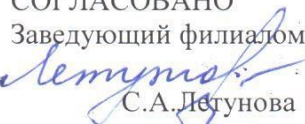


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»  
Филиал Пегановская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий филиалом  
  
С.А. Летунова  
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
Н.П. Кукушкина  
31.08.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 7 класса  
на 2020-2021 учебный год**

**Разработчик программы:  
учитель физической культуры –  
Грачев Андрей Александрович**

2020/2021 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

Рабочая программа для 7 классов, разработана на основе:

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

Соответствует основной образовательной программе основного общего образования МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова» Веневского района Тульской области на 2019 – 2020 учебный год.

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

### Цели и задачи

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

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 7 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	25
2.1	Баскетбол	25
	Итого	102

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

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 7 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 01.01.01 г. № 000. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

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

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

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

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

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

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

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

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

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

### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

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

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

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

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

## **Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

#### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

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

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

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

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

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

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

#### **Количество контрольных уроков**

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

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	205	170	150	200	160	140
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	5	2	18	10	6
Силовые	Подтягивание, раз	8	6	3	19	15	8

## Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>							
1.	ИОТ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта.	01.09.2020	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 (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. <b>П:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>К:</b> строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.
2	Спринтерский бег. Специальные беговые	02.09.2020	Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные	Выполняют бег с максимальной скоростью	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения . Челночный бег (3 x 10).		беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	30м.	<b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения , их последовательность) необходимую освоения двигательных действий. <b>К:</b> воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	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.	03.09.2020	Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; <b>П:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу.
4.	Бег по дистанции (50-	08.09.2020	Повторение техники высокого старта. Финиширование.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-	Выполняют бег с максимальной	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной	Получать мышечную радость от занятий

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	60м).Финиширование.		Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	60м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10).Развитие скоростных качеств.	скоростью 60м.	(неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.
5.	Бег на результат (60м).	09.09.2020	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.	<b>Р:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;оценивать результаты деятельности. <b>П:</b> предлагать собственные нестандартные способы достижения результата <b>К:</b> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
<b>Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча (4 часа).</b>							
6.	Прыжок в	10.09.	Обучение технике	Прыжок в длину с	Применяют	<b>Р:</b> удерживать цель	Оценивать

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	2020	прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	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.	прыжковые упражнения.	деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. <b>П:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие <b>К:</b> строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию	положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.
7.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание.	15.09.2020	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	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения. <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимой освоения двигательных действий. <b>К:</b> воспринимать речь учителя,	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	16.09.2020	Повторение техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	<b>Р:</b> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; <b>П:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.
9.	Прыжок в длину с разбега на результат.	17.09.2020	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.	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	этических понятий.
<b>Бег на средние дистанции (2 часа)</b>							
10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	22.09.2020	Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м). Спортивная игра «Лепта». 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 «Лепта».	23.09.2020	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований.		Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения постав-	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать



№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					сокращений.	ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 часов)</b>							
12	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	24.09.2020	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
13	Ведение мяча на месте со средней высотой	5 недсент	Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		способностей.	сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное	жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	освоенных элементов; <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 недок т	Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; <b>К:</b> описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;воспринимать 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	1 недок	Совершенствовать ведение мяча с пассивным	Передвижения игрока. Повороты	Описывают технику	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от	Выражать положительное

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	движении с низкой высотой отскока.	т	сопротивлением с низкой высотой отскока.	с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; <b>К:</b> выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра	отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1 недокт	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; <b>К:</b> учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
17	Оценка	2	Выполняют технику		Уметь	Р: корректировать деятель-	Оценивать свои и

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	недокумент	ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		выполнять различные варианты ведения мяча.	ность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; <b>П:</b> осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды
18	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	2 документа		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.	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; <b>К:</b> управлять поведением, корректировать поведение партнера; учитывать разные мнения	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач
19	Сочетание приемов: передвижений и остановок,	2 документа	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизв	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ведения и бросков мяча.		сопротивлением на месте.	одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	одить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	положительный эффект от занятий физической культурой
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	3 недок т	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>							
21	Требования безопасности и и доврачебной помощи	3 недок т	Правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями. Инструкция по оказанию первой	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий	Изучают требования безопасности и доврачебной	<b>Р:</b> <i>целесолагание-</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	во время занятий физической культурой и спортом.		доврачебной помощи при различных травмах	физической культурой и спортом.	помощи во время занятий физической культурой и спортом.	<b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>							
22	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	3 недок т	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
23	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	4 недок т	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	уроках по волейболу.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	этических понятий
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	4 недок т	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.		Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<b>Р:</b> выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; <b>К:</b> описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая	4 недок т	Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку., нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; <b>К:</b> выявлять и разрешать	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подача мяча.			руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	сверху.	конфликты;управлять поведением, корректировать поведение партнёра	деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач
26	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	5 недок т	Совершенство- ватьстойки и передвижения игрока,комбинации из разученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; <b>П:</b> сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; <b>К:</b> учитывать разные мнения;аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
27	Оценкатехники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1нед нояб	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 но.	<b>Р:</b> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; <b>П:</b> осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую-	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды



№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						щую уровню подготовки команды.	
<b>Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения. (6 часов).</b>							
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Подъем переворотом в упор.	2 нед нояб	Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике.Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». <i>Разучить:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». <i>Разучить:</i> подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; <b>П:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
29	Подъем переворотом в упор, передвижен	2 нед нояб	Разучить подъем переворотом в упортолчком двумя ногами (м.), махом	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-	Разучивают подъем переворотом в упор толчком	<b>Р:</b> доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; <b>П:</b> знать способы	Получать мышечную радость от занятий физической

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).		одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем	двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	самоконтроля состояния организма; <b>К:</b> отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий
30	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	2 нед нояб	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<b>Р:</b> учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;. <b>К:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
31	Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с	3 нед нояб	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».	Различают строевые команды, четко	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	гимнастической палкой (5-6 упражнений).		«Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	<b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	жизни
32	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	3 нед нояб	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Повторяют подъем переворотом в упор. Эстафеты.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
33	Подтягиван	3 нед	Повторить подъем	Выполнение	Уметь	Р. - волевая саморегуляция,	Развитие навыков

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ия в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	нояб	переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе.	демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Опорный прыжок. (6 часов)</b>							
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	4 недно яб	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и	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.

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					режим учебной деятельности;		
35	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	4 недно яб	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
36	Опорный прыжок. Эстафеты.	4 недно яб	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (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. -	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за

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

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					зарядка)	связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1 нед дек	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<b>Акробатика. Лазание. (6 часов).</b>							
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы-	2 нед дек	Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	рок назад в полушпагат.			«Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	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.	
41	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	2 нед дек	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных 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	2 нед дек	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя-		Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной



№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	положения стоя без помощи (д.).		чом.		ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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.	деятельности.
43	Акробатическая комбинация . Эстафеты.	3 нед дек	Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					состояния здоровья		
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	3 нед дек	Преодоление гимнастической полосы препятствий		Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
45	Оценка техники выполнения акробатических упражнений . Лазание по канату на расстояние (6-5-3).	3 нед дек	Выполнение на оценку акробатических элементов.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

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

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
48	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	4 нед дек	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>							
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ИОТ при проведении	2 недян в	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	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правиласоблюдения личной гигиены во	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

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	занятий по лыжной подготовке.		подготовленности		время и после занятий		
<b>Лыжная подготовка (17 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (6 часов)</b>							
50	Техника попеременного двушажного хода, одновременного двушажного хода.	2 нед ян в	Повторить технику попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств. Техника попеременного двушажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанция 2 км с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение 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.	2 нед ян в	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	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпред-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				двумя руками после подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52	Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода.	3 нед в	Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Выполнение техники попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Дистанция 3 км (переменно: 1 км со средней скоростью и 2 км равномерно.)	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Техника одновременного одношажного хода.	3 нед в	Совершенствование техники изученных ходов. Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Освоение техники лыжных ходов. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км.	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Развитие скоростной выносливости.	но.	осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	3 недян в	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

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



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

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

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

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						поведение и поведение окружающих	
63	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	2 недфевр	Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
64	Совершенствование техники подъема в гору -	3 недфевр	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуски вдвоем».	Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом. Развитие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	скользящим шагом.			скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Прохождение дистанции 2 км на время.	3 недфевр	Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.	Спуск с метанием снежков. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие физических качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
66	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	3 недфевр	Совершенствование техники прямого 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	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	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.-осуществ-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке.	зарядка, оздоровительные мероприятия	лять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	из спорных ситуаций
67	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём».	4нед февр	Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Совершенствован ие техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём». Продолжить развивать скоростную выносливость - 2-3 раза по 500 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
68	Лыжные гонки. Свободный стиль.	4 недфевр	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Провести соревнование: девочки - дистанция 2 км, мальчики - дистанция 3 км.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Свободный стиль.	осваивают их самостоятельно	выми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	4 недфевр	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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
70	Совершенствование ранее	5 недфевр	Совершенствовать технику ранее изученных ходов. Игра «Подними	Совершенствование ранее изученных	Овладение основами технических	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-	Развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	изученных ходов. Игра «Подними предмет».		предмет». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	ходов.Игра «Подними предмет». Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие физических качеств.	действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	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	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Обучение технике конькового хода (свободный стиль).	1 нед март	Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	Обучение технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение 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.	1 нед март	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконт-	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной



№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	осваивают их самостоятельно	роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
73	Совершенствование техники конькового хода.	2 нед март	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
74	Техника конькового хода. Гонка с выбыванием.	2 недмарт	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей. Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	2 недмарт	Совершенствовать сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 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.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
76	Бросок мяча в движении одной рукой	3 недмарт	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи,	бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие этических качеств, доброжелательности

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3).		броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3).	игра. Развитие координационных способностей.	действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
77	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места.	3 нед март	Провести оценку техники передач мяча в тройках со сменой места. Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 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 (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				способностей.			
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>							
78	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	3 нед март	Значение функциональных проб. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	Овладение навыками измерения резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
<b>Волейбол (6 часов).</b>							
79	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации и из освоенных элементов (прием -	5 нед март	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и про-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	передача – удар).		партнером. Тактика свободного нападения.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	качеств	цессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
80	Оценкатаехники нижней прямой подачи мяча.	5 нед март	Выполнить на оценку технику нижней прямой подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
81	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	5 нед март	Совершенство- вать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
82	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1 неда р	Совершенство-ватьнападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
83	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 неда р	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/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
84	Тактика свободного нападения. Игра по	1 неда р	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания		Овладение основами технических действий,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упрощенным правилам.		партнером. Провести игру по упрощенным правилам.		приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	личностного смысла учения
<b>Баскетбол (8 часов)</b>							
85	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	2 неда р	Разучить передачи мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Совершенствовать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
86	Сочетание приемов	2 недап	Совершенствовать сочетание приемов		Описывают технику	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную	Смыслообразование– адекватная

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	р	ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.		изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	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.	2 неда р	Совершенство- вать технику броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				способностей.			
88	Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 недапр	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 х 1, 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 совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
89	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 недапр	Совершенство-вать передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
90	Оценка техники	3 недапр	Выполнить на оценку технику штрафного		Описывают технику	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов учебной

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	р	броска. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.		изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	деятельности и формирование личностного смысла учения
91	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.	4 нед апр	Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
92	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тестирование	4 нед апр	Совершенствовать нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная,

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие – наклон вперед, стоя...			координационных способностей.	жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	<b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	внешняя)
<b>Легкая атлетика (10 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).</b>							
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м.	4 нед	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р.-</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <b>П.-</b> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями <b>К.-</b> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
94	Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10).	1 нед	Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения постав-	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
95	Бег 60 м. (2 - 3 повторения). Тестирование - бег 30м.	1 нед май	Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. <b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96	Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	2 нед май	Совершенствование техники бега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществ-	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		лять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	из спорных ситуаций
97	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	2 нед май	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5 часов).</b>							
98	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.)	3 нед май	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. 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	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Р:</b> <i>целесообразно</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового образа жизни

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.			поведения
99	Метание мяча (150 г.)на дальность с 3-5 шагов.Тестирование – бег (1000м).	3нед май	Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м).		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
100	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ.	3 недмай	Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как за-	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных

№ п/п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					ных возможностей основных систем организма	нения физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	ситуаций
10 1	Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения.	4 нед май	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10 2	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	4 нед май	Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; <b>П.</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/ п	Тема урока	Дата	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований.	возможностей основных систем организма		



## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

### Учебники:

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

**Физическая культура. 5-7 классы:** учебник для общеобразовательных учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 239 с.

### Пособия для учащихся:

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

### Пособия для учителя:

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

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

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

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

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

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

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

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе»

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

### Нормативные документы:

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

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

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

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

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

#### **Сайты**

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

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

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

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

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

России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

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

### **Материально-техническое обеспечение**

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

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

#### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

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

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