



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №22  
с углубленным изучением иностранных языков»  
города Перми

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей физической  
культуры  
руководитель МО  
*С.А. Просвирнина*  
от «25» августа 2023 г.

Согласовано  
заместитель директора по УВР  
*Т.В. Платонова*  
Протокол №  
От «29» августа 2023 г.

Утверждено  
директор  
*А.В. Червоных*  
Приказ №  
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура» 7-9 класс  
на 2023-2024 учебный год.

Учителя:  
Зеленова Виктория Станиславовна  
Ракинцев Дмитрий Валерьевич  
Просвирнина Светлана Алексеевна

УМК:  
Физическая культура. 5-7 классы: учебник  
для общеобразовательных организаций  
под ред. М.Я. Виленского.  
- М.: Просвещение, 2020.  
Физическая культура. 8-9 классы: учебник  
для общеобразовательных организаций  
под ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2020

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012. №273;
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089;
3. Программа учебного предмета "Физическая культура» разработана на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2020
5. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020
6. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
7. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы; В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013.

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

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

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Задачи физического воспитания обучающихся 7-9 классов.**

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

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

2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
12. содействие развитию функциональной грамотности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**Предметом** образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 7-9 классах из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни, освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол). При разработке рабочей программы учитывались участие школы в муниципальных и районных соревнованиях по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

## **Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушапагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;  
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

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

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

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Содержание тем учебного курса.**

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к обучающимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель. Для проверки теоретических знаний обучающихся, учителем могут быть использованы тесты в гугл-форме, использование РЭШ, платформы ZOOM, платформы «Сферум».

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «**Спортивные игры**» продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка** посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции без учета времени. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни. Содержание данной рабочей программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Для проведения уроков и проверки практических результатов преподаватели могут использовать: платформу ZOOM, видео презентации, социальные сети, платформу «Сферум».

### *Количество часов для изучения разделов*

Вид программного материала				
	6	7	8	9
Знания о физической культуре	В процессе урока		3	В процессе урока
Легкая атлетика	26	26	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	14	16	18	18
Лыжная подготовка	14	16	17	18
Спортивные игры:				
-баскетбол	22	22	26	45
-волейбол	26	22	18	
Всего	102	102	102	102



**Поурочное планирование 7 класс.**

		Легкая атлетика.		Волейбол.	
№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты Характеристика деятельности	
				Личностные УУД	Метапредметные УУД
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня.	Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.  Регулятивные УУД: осваивать технику старта и стартового разгона.  Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта.	Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  Регулятивные УУД: осваивать технику низкого старта и стартового разгона.  Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.

3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.  Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений.  Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные УУД: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
5	Бег на результат 60м.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	Познавательные УУД: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.

					<p>Регулятивные УУД: осваивать технику старта и стартового разгона.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в беге.</p>
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения беговых упражнений, знать цели и задачи применения беговых упражнений.	<p>Познавательные УУД: осваивать технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»	Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<p>Познавательные УУД: осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со</p>

					сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель.	<p>Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата.	<p>Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>
10	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1	Прыжки в высоту с разбега способом	Соблюдать дисциплину и правила техники	Познавательные УУД: осваивать и

			перешагивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	безопасности во время прыжков.	совершенствовать технику бега, прыжков.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.
11	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков.	Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.	Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.

					Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
13	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений.	Регулятивные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
14	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. Уметь развивать максимальную скорость.	Регулятивные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.

15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.	<p>Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.</p> <p>Познавательные УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.</p>
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	<p>Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе.</p> <p>Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.</p>
17	Передача мяча двумя руками сверху	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные	<p>Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе.</p> <p>Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.</p>

				ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе.  Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.  Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные УУД: знание терминологии в волейболе.  Познавательные УУД: осваивать технику перемещений, передач.  Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
20	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.



					<p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	<p>Уметь терпеливо осваивать технические элементы.</p> <p>Уметь проявлять инициативу.</p>	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p>

					Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<p>Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	<p>Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.</p>

					Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
25	Игра в мини-волейбол.	1	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания. Уметь проявлять инициативу в команде.	Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
26	Подвижная игра «Два мяча».	1	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах.	Уметь терпеливо осваивать технические элементы и адекватно реагировать на замечания.	Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.

			Прямой нападающий удар с опоры.		Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
2 четверть Гимнастика.					
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  Регулятивные УУД: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.  Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек.	Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике.  Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык.

30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<p>Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.</p>
31	Акробатические комбинации.	1	<p>Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с.</p> <p>Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с.</p> <p>Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.</p>	Научиться выполнять акробатические упражнения в соединении, уметь составлять их самим.	<p>Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.</p>

32	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.</p>
33	Лазание по канату.	1	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.</p>
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты.	Научиться выполнять тренировочные комплексы с гимнастической палкой, уметь составлять их самим.	<p>Познавательные УУД: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике.</p>

			<p>Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.</p>		<p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь находить общий язык со сверстниками.</p>
35	<p>Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.</p>	1	<p>Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.</p>	<p>Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками. Выполнять упражнения на брусьях и составлять из них комбинации.</p>	<p>Познавательные УУД: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.</p>
36	<p>Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.</p>	1	<p>Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести,</p>	<p>Научиться выполнять прыжки через длинную скакалку, взаимодействовать в команде.</p>	<p>Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p>

			координационных способностей.		Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.
37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1	Перекладина: подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девочки). Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости.	Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку. Правильно выполнять прыжки.	Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.  Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки  Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.
38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1	Упражнения на брусьях разной высоты(девочки). Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.



39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	Самостоятельно описывать технику опорного прыжка.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p>Коммуникативные УУД: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p>
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент.</p> <p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки</p> <p>Коммуникативные УУД: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса.</p>

41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Научиться выполнять упражнения на брусьях и с обручем, уметь составлять комплексы из них.	Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических упражнений.	Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Уметь подтягиваться и достигать лучшего результата соревнуясь со сверстниками.	Познавательные УУД: уметь формировать цель в обучении подтягиваниям. Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.

					Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.
44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Эстафеты с элементами гимнастики.	Выполнять упражнения на брусьях и с обручем. Уметь составлять из них комбинации.	Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.  Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
45	Прыжки через длинную скакалку.	1	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой.	Научиться и совершенствовать выполнение прыжков через скакалку, развивать выносливость.	Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.
46	Круговая тренировка по ОФП.	1	Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и гимнастических	Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.

				упражнений. Развивать выносливость.	<p>Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь страховать и помогать партнеру.</p>
47	Эстафеты с набивным мячом	1	КОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p>Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</p>
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1	Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p>Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</p>

3 четверть. Лыжная подготовка. Баскетбол.

49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	<p>Познавательные УУД: знание экипировки лыжника.</p> <p>Регулятивные УУД: Описывать технику изучаемого лыжного хода.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.		<p>Познавательные УУД: знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>

51	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p>Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>

53	Одновременный и бесшажный ходы.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<p>Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
54	Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.</p>
55	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Описывать технику передвижения на лыжах.	Регулятивные УУД: осваивать технику подъёма

					<p>«полуёлочкой», торможение «плугом».</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
56	Катание с горок.	1	<p>Подъём «полуёлочкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Катание с горок.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Познавательные УУД: осваивать технику спуска с горы.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
57	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	<p>Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Познавательные УУД: осваивать технику повороты переступанием.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p>



					Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
58	Прохождение дистанции 1 км.	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения.
59	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения.

60	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения.
61	Прохождение дистанции 2 км. Свободным стилем	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения.
62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.

					<p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
63	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.</p>	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p>
64	Прохождение дистанции 3 км. Свободным стилем.	1	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.</p>	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.</p>

			Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.		Личностные УУД: проявление терпения.
65	Прохождение дистанции 2 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно.  Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  Личностные УУД: проявление терпения.
66	Лыжные эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, стремиться к лидерству.	Познавательные УУД: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  Регулятивные УУД: выявлять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Описывать технику игровых приемов.	Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений приставными

			бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.		шагами боком, лицом, спиной.  Познавательные УУД: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в процессе обучения
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе.  Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.  Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе.  Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.

			Учебная игра. Правила баскетбола		Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе.  Регулятивные УУД: осваивать технику перемещений, передач.  Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
71	Бросок одной рукой в корзину.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Познавательные УУД: знание терминологии в баскетболе.  Познавательные УУД: осваивать технику перемещений, передач.  Коммуникативные УУД: уметь работать в паре, группе, команде.
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и	Организовывать совместные занятия	Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	баскетболом со сверстниками.	Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
73	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
74	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному

			взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.		действию. Уметь устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
76	Игра в мини-баскетбол.	1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча.  Регулятивные УУД: определять и давать оценку



			координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.

			Учебная игра. Правила баскетбола.		Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
80	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>

81	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

			рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.		<p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
84	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p>

					Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.
86	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
87	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>

88	Нападение быстрым прорывом.	1	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
89	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.	<p>Познавательные УУД: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.</p>
Легкая атлетика.					
90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять	<p>Познавательные УУД: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>

			упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	индивидуальный режим дня.	Регулятивные УУД: совершенствовать технику прыжков в длину с места.  Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.		Познавательные УУД: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку.  Регулятивные УУД: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со

					сверстниками в беговых и метательных упражнениях.
93	Бег на 60м.	1	Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	<p>Познавательные УУД: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики.</p> <p>Регулятивные УУД: осваивать технику упражнений.</p> <p>Коммуникативные УУД: уметь работать в парах.</p>
94	Метание мяча на дальность.	1	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	<p>Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях.</p>
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом	Описывать технику выполнения беговых	Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.



			«согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
96	Бег на 300м.	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	Познавательные УУД: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки в беге.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
97	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.  Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.  Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.

98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	<p>Познавательные УУД: совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</p>
99	Равномерный бег до 15 мин.	1	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p>Познавательные УУД: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</p>
100	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p>Познавательные УУД: осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p>

					Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.
101	Бег на 2000м. на результат.	1	Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость.	<p>Познавательные УУД: совершенствовать технику бега, развивать выносливость.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки в беге.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</p>
102	Эстафетный бег 4x50м.	1	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость.	<p>Познавательные УУД: совершенствовать технику эстафетного бега.</p> <p>Регулятивные УУД: определять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками.</p>

### Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
<b>1 четверть 27 часов (легкая атлетика – 10, волейбол – 12, баскетбол – 5 часов).</b>						
1	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общие учебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смолообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника спринтерского бега. Специальные	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		

	беговые упражнения.	упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств			
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 60м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 60м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу: общеучебные контролировать и	Смелообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация

		Эстафетный бег (круговая эстафета).	(круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.		оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	–умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общие учебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества -задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смолообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение

6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Техника прыжка в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с места. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще учебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности

					деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	
8	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	Повторение техники прыжка в длину с места, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Повторение техники прыжка в длину с места, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. П: обще учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно- этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях
9	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча.	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Метание мяча (150 г)	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча (150 г) на дальность с	Выполняют прыжок в высоту с разбега; метаю мяч в	Р: целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. П:	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать



		на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	5-6 шагов. ОРУ. Беговые упражнения	мишень и на дальность.	общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	нормам здоровьесберегающего поведения
10	Прыжок в длину с места на результат.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности.
<b>Баскетбол – 5 часов</b>						
11	Т.Б при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование –	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: обще учебные: узнавать, называть и определять объекты и явления	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

	прыжок в длину с места.				в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
12	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. П: обще учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация –уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

13	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...</p>	<p>Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения: П: общие учебные – ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность</p>	<p>Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию</p>
14	<p>Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p>	<p>Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.</p>	<p>Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: общие учебные – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие – формулировать</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>

					собственное мнение и позицию	
15	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
<b>Волейбол – 12 часов</b>						
16	Т.Б при проведении занятий по волейболу. Стойки и	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	передвижения игрока.	безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
17	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выход.
18	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	П.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Смыслообразование – самооценка на-основе критериев успешной учебной деятельности

					совместного освоения технических действий волейбола.	
19	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
20	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Смыслообразование– самооценка на-основе критериев успешной учебной деятельности

					технических действий волейбола.	
21	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры.	: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
22	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: обще учебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию

					сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	
23	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
24	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе Развитие мотивов учебной деятельности и формирование



					процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	личностного смысла учения
25	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь демонстрировать технику приемов в волейболе.	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
26	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача,	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку.	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.-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		прием подачи. Прямой нападающий удар.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.		готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
27	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	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
<b>2 четверть – 21 (волейбол – 3, гимнастика – 18 часов).</b>						
28	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

	<p>перемещения. Игра.</p>		<p>сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p>	<p>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.</p>	
29	<p>Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия</p>	<p>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</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>

					поведение и поведение окружающих	
30	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	. - 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
<b>Гимнастика – 18 часов</b>						
31	Т.Б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач

			силовых способностей.		<b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	
32	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения на перекладине - мальчики.</p> <p>Упражнения на брусьях - девочки.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост», и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём в сед ноги врозь, подъём разгибом в сед ноги врозь, подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед</p>	<p>Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост», и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики): из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём в сед ноги врозь, подъём разгибом в сед ноги врозь, подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди; из</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Овладение основами</p> <p>техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.</p> <p>Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей</p>	<p>ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине</p>	

		бокoм на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.	виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед бoком на правом бедре; из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь.			
33	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
34	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

35	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
36	Упражнения на брусьях мальчики. Упражнения на гимнастическом бревне (д)	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях – (м) (оценить). Упражнение на бревне – (д) (оценить).	Техника выполнения упражнений на брусьях. Выполнение упражнений на бревне.	Умение оценивать технику упражнения на брусьях, гимнастическом бревне.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

37	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, режим учебной деятельности;	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
38	Строевые упражнения. Совершенствован ие техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на 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	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки



					<p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение</p>	
39	<p>Опорный прыжок. ОРУ с мячами.</p>	<p>Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)</p>	<p>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.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
40	<p>Опорный прыжок. Эстафеты.</p>	<p>Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на</p>	<p>Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на</p>	<p>Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</p>	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие</p>

		90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с мячами. Эстафеты.	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

					деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
42	Оценка техники опорного прыжка. Силовая подготовка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. 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
43	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					<p>понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	
44	<p>Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)</p>	<p>Совершенствовать длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.</p>	<p>Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>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</p>	<p>Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p>
45	<p>Комбинации из разученных акробатических</p>	<p>Составить комбинации из разученных акробатических</p>	<p>Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на</p>	<p>Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной</p>	<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>

	элементов. ОРУ с мячом.	элементов. ОРУ с мячом.	одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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.	
46	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	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	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					поведение и поведение окружающих	
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих, упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
48	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

					отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
<b>3 четверть – 30 (баскетбол – 12, лыжная подготовка – 18 часов).</b>						
49	Т.Б при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

		- с равномерной скоростью.	дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	км - с равномерной скоростью.	реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций
51	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения



					оценивать собственное поведение.	
52	Совершенствовани е техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53	Совершенствовани е техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					оценивать собственное поведение	
54	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	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
55	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

					отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
56	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные	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
57	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

			на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	величиной физических нагрузок	деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	нормах, социальной справедливости и свободе
58	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.	Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	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 поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
59	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и	Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений

	поворота «плугом».		результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	повышение функциональных возможностей организма	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	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах «Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на 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
61	Совершенствование техники	Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и	Изучают историю волейбола. Овладевают	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной	Изучают историю волейбола. Овладевают

	спусков и подъемов.	и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	основными приемами игры в волейбол.	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	основными приемами игры в волейбол.
62-63	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/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
64	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
65-66	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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
Баскетбол – 12 часов.						
67	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

		координационных способностей.	координационных способностей.		К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	
68	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
69	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций



			движении с сопротивлением.		приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	
70	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности
71	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Разучить быстрый прорыв (2х1,3 х 2). Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

			Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	спорта, умением использовать их игровой деятельности	условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	находить выходы из спорных ситуаций
72	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями 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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
74	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
75	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					физическую культуру как занятия физическими упражнениями, К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	
76	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу: обще учебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности
77	Быстрый прорыв (4 x 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	Разучить быстрый прорыв (4 x 2). Провести учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра.	Быстрый прорыв (4 x 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К.- умение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
78	Учебная игра.					

					формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
<b>4 четверть – 24 (легкая атлетика -11 часов)</b>						
79	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).
80	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу: общеучебные: использовать общие	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности

		ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения.		приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	
81	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
82	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

					<p>осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p>	
83	<p>Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств</p>	<p>Р: целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
84-85	<p>Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.</p>	<p>Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие</p>	<p>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей</p>	<p>Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности.</p>

		скоростно-силовых качеств.	упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	основных систем организма	К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	
86	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
87	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р: целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
88	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения провести	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,



		соревнования по легкой атлетике.	Специальные беговые упражнения.	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	повышение функциональных возможностей основных систем организма
89	Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности
<b>Баскетбол – 9 часов</b>						
90	Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Самоопределение – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

	передвижений и остановок игрока.		сопротивлением на месте.		<p>П: общеучебные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	
91	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...
92	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие

					контроле способа решения задачи.	координационных способностей.
93	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
94	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.
95	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	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.
96	Передача мяча одной рукой от	Совершенствовать передачи мяча одной	Передача мяча одной рукой от плеча на	Описывают технику изучаемых игровых	Совершенствовать передачи мяча одной	Передача мяча одной рукой от плеча на

	плеча на месте. Личная защита.	рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
97	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища.	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
98	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.	Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Провести	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу: общеучебные: использовать общие приемы решения	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности

	Тестирование – прыжок в длину с места.	тестирование – прыжок в длину с места.	Развитие координационных способностей.	утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	
<b>Волейбол – 4 часа</b>						
99	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной 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
100	Нападающий удар после передачи. Игра по	Совершенствовать нападающий удар после передачи.	Нападающий удар после передачи. Игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной	Совершенствовать нападающий удар после передачи.

	упрощенным правилам.	Провести игру по упрощенным правилам.	по упрощенным правилам.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Провести игру по упрощенным правилам.
10 1	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	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
10 2	Игры по упрощенным правилам.	Провести игру по упрощенным правилам.	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	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

					осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	
--	--	--	--	--	--	--

### Календарно–тематическое планирование 9 класс

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)		Особые формы организации урока (практические, контрольные)
			метапредметные	предметные	
<b>1 четверть 27 (Легкая атлетика 10 часов, волейбол 12 часов, баскетбол 5 часов)</b>					
1	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Техника высокого старта.	1	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	
2	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег. Метание мяча на дальность.	1	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	Регулятивные: умение оценивать физические возможности организма и рационально использовать их на занятиях Лёгкой атлетикой.	
3	Бег 2000 метров. Выполнение О.Р.У.	1	- ставить вопросы, обращаться за помощью.	Познавательные: Владение знаниями об легкоатлетических упражнениях и способа их использования с целью совершенствования навыков.	
4	Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат	Коммуникативные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного	
5	Бег на короткую дистанцию. Выполнение прыжков в длину с места на результат.	1	-контролировать процесс и результат деятельности.		
6	Метание малого мяча на результат. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1	- определять общую цель и пути её достижения.		Контрольный урок.
7	Совершенствование техники длительного бега.	1	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат		
			- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать		



	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.		процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	выбора в учебной и познавательной деятельности.	
8	Бег 60 метров на результат.	1			Контрольный урок.
9	Бег со сменой темпа. Финальный рывок.	1			
10	Выполнение прыжка в высоту с разбега на результат.	1			Контрольный урок.
<b>Волейбол 12 часов</b>					
11	ТБ при занятиях волейболом. Совершенствование техники передвижений и владения мячом.	1	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	
12	Оценка техники передвижений и владения мячом.	1	- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Регулятивные: умение оценивать физические возможности организма и рационально использовать их на занятиях волейболом.	Контрольный урок.
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей	Познавательные: Владение знаниями об игре волейбол, историей, правилами.	
14	Урок-соревнование с оценкой изученных движений и элементов.	1	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Коммуникативные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного	Контрольный урок.
15	Игра в волейбол с заданием.	1	- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.		
16	Игра в волейбол с заданием на оценку.	1	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий		Контрольный урок.
17	Совершенствование нападающего удара в волейболе.	1			

	Обучение командному принятию тактических решений.		-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	выбора в учебной и познавательной деятельности.	
18	Совершенствование нападающего удара в волейболе.	1			
19-20	Игра в волейбол с заданием на оценку.	2			
21-22	Обучение командному принятию тактических решений.	2			Контрольный урок.
<b>Баскетбол 5 часов</b>					
23	ТБ на уроках баскетбола. Выполнение бросков одной и двумя руками с места.	1	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Познавательные: Владение знаниями об игре баскетбол, историей, правилами. Коммуникативные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, а также в вопросах взаимодействия с обществом. Возможность взаимодействия в игровой ситуации.	
24-25	Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении с активным сопротивлением.	2			
26-27	Выполнение бросков на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	2	-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения.		Контрольный урок.
<b>2 четверть 21 час (Гимнастика 18 часов, 3 часа волейбол)</b>					

28	ТБ при занятиях гимнастикой. Совершенствование подтягивания на высокой перекладине.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать речь для регуляции своего действия</li> <li>- применять правила и пользоваться инструкциями</li> <li>- управление коммуникаций</li> <li>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</li> <li>-определять общую цель и пути её достижения;</li> <li>прогнозирование-предвосхищать результат.</li> </ul>	<p>Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p>Регулятивные: умение оценивать физические возможности организма и рационально использовать их на занятиях гимнастикой.</p>	
29	Подтягивания на высокой перекладине на оценку. Подвижные игры.	1			Контрольный урок.
30-31	Разучивание акробатических комбинаций. О.Р.У.	2			
32-33	Выполнение круговой тренировки с элементами акробатики.	2			
34	Выполнение акробатических комбинаций на оценку.	1			Контрольный урок.
35-36	Опорный прыжок через козла (юн), (д) разучивание связки на гимнастическом бревне.	2			
37-38	Выполнение круговой тренировки с элементами акробатики.	2			
39-40	Совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги (ю), (д) совершенствование связки на гимнастическом бревне.	2			
41-42	Опорный прыжок (ю), связка на гимнастическом бревне (д), контроль на оценку.	2			

43	Совершенствование акробатических комбинаций.	1			
44-45	Выполнение круговой тренировки.	2			
46-47	Урок-соревнование с оценкой изученных движений и элементов в волейболе	2			
48	Игра в волейбол с заданием на оценку.	1			Контрольный урок.
<b>3 четверть 30 часов (Лыжная подготовка 18 часов, баскетбол 12 часов)</b>					
49	ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	1	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат	Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	
50-51	Совершенствование классического хода.	2	-контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения.	индивидуальных интересов и потребностей.	
52-53	Прохождение дистанции до 2 км классическим ходом.	2	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	Регулятивные: умение оценивать физические возможности организма и рационально использовать их на занятиях лыжной подготовкой.	Контрольный урок.
54-55	Совершенствование конькового хода. Рациональное использование сил на дистанции.	2	предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения,	Познавательные:	
56-57	Прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом.	2	контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	Владение знаниями об лыжных гонках, биатлоне. правилами и особенностями видов.	Контрольный урок.
58-59	Прохождение дистанции до 4 км коньковым ходом. Выполнение О.Р.У.	2	- формулировать свои затруднения.		
60-61	Переходы с попеременных ходов на одновременные.	2			Контрольный урок.

62-63-64	Совершенствование техники переходов с попеременных ходов на одновременные.	3			
65	Особенности хранения инвентаря. Лыжные эстафеты.	1			
66	Прохождение дистанции до 5 км. Выполнение О.Р.У.	1			Контрольный урок.
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
67	ТБ на уроках баскетбола. Командные действия в нападении.	1	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Познавательные:	
68-69	Выполнение бросков одной и двумя руками с места и в движении с активным сопротивлением.	2	-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Владение знаниями об игре баскетбол, историей, правилами.	Контрольный урок.
70-71	Выполнение бросков на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	2	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат	Коммуникативные:	
72	Выполнение штрафного броска на оценку.	1	действия в случае расхождения действия и его результат	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности,	Контрольный урок.
73-74	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на оценку.	2	-контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения.	а также в вопросах взаимодействия с обществом.	Контрольный урок.
75-76	Формирования навыка принятия командных решений	2			Контрольный урок.

	относительно тактики без помощи учителя.			Возможность взаимодействия в игровой ситуации.	
77	Командные действия в нападении.	1			
78	Игра в баскетбол.	1			
<b>4 четверть 24 часа (легкая атлетика 11 часов, баскетбол 9 часов, спортивные игры 4 часа)</b>					
79	ТБ на уроках баскетбола. Оценка изученных элементов игры в баскетбол.	1	-применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Познавательные: Владение знаниями об игре баскетбол, историей, правилами. Коммуникативные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, а также в вопросах взаимодействия с обществом. Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения	Контрольный урок.
80-81	Совершенствование командных действий в атаке и обороне.	2			
82-83	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом на оценку.	2	-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки -вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат		Контрольный урок.
84	Формирования навыка принятия командных решений относительно тактики без помощи учителя.	1	-контролировать процесс и результат деятельности.		
85-86	Командные действия в нападении.	2	формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.		
87	Совершенствование командных действий в атаке и обороне.	1			
88-89	Кроссовая подготовка. Бег 2 км.	2	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.		
90	Бег 2 км на результат.	1	- ставить вопросы, обращаться за помощью.		Контрольный урок.
91-92	Бег в равномерном темпе. Челночный бег.	2	-вносить дополнения и изменения в план и способ		

93	Бег 60 м. на результат. Техника прыжка в длину с места.	1	<p>действия в случае расхождения действия и его результат</p> <p>-контролировать процесс и результат деятельности.</p> <p>- определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>-определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p>Регулятивные: умение оценивать физические возможности организма и рационально использовать их на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Познавательные: Владение знаниями личных особенностей организма с целью повышения результативности.</p> <p>Коммуникативные: владение основами самоконтроля и самооценки.</p>	Контрольный урок.
94	Совершенствование челночного бега. Метание малого мяча на дальность.	1			
95	Выполнение челночного бега на результат. Бег 100 м.	1			Контрольный урок.
96-97-98	Повторение техники прыжка в высоту с разбега. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	3			
99	Прыжок в длину с места, контроль.	1			Контрольный урок.
100	Спортивные игры-футбол, бадминтон, волейбол.				
101	Круговая тренировка.	1			
102	Подведение итогов учебного года. Спортивные игры.	1			