Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа п.Пашково

"Утверждаю"

 Директор МОУ СОШ п. Пашково

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Раннева Н.А.

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура »**

**для 7 класса**

Учитель:Лизунов. Ю.Ф.

Категория: высшая

П.Пашково

2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

 Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

**Цели и задачи**

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

 В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Место предмета в учебном плане МОУ СОШ п. Пашково**

В соответствии с учебным планом М ОУ СОШ п. Пашково на 2019-2020 год на изучение предмета « Физическая культура» в 7 классе отведено 3 часа в неделю из обязательной части

Итого: 102 часа в год .

**1.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

 **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

 **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

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

**Iчетверть** – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки №12-20- баскетбол, урок №21 – основы знаний по физической культуре,

уроки № 22-27 – волейбол;

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

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

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

**Количество контрольных уроков**

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

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,5 | 9,8 | 10,2 | 9,8 | 10,4 | 10,9 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. | Без учета времени |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 6 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 8 | 6 | 3 | 19 | 15 | 8 |

**3.Тематическое планирование**

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

Календарно-тематическое планирование 7 класс

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

**Перечень учебно-методического обеспечения**

 **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

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

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

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

**Пособия для учащихся:**

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

**Пособия для учителя:**

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

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

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

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

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

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

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

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

Нормативные документы:

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

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

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

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

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

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

Сайты

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

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

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

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

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

 **Материально-техническое обеспечение**

 ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

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

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.