

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического объединения

протокол № 1

от 28.08.2020г

Руководитель ШМО

/ Баль / О.А.Баль

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ:



Е.А. Морозова

Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
10 класс

Учитель: Мальцева Е.Г.

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 29.12.14. №1644 «О внесении изменений в приказ министерства образования и науки РФ от 17.12.10г. №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет на уровне основного общего образования и на его преподавание отводится 102 часа в год **при трёхразовых занятиях в неделю.**

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 10 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Содержание программного материала

Волейбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

Легкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

-Техника попеременный и одновременных ходов, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски, подъемы «полулечкой», «елочкой», торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции от 3-5 км.

Уровень развития физической культуры учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен

знать/понимать:

- ☐ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- ☐ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- ☐ способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- ☐ составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - ☐ выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 - ☐ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - ☐ осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - ☐ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - ☐ осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- ☐ для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - ☐ включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Методы работы:

1.Словестный метод (дидактический рассказ, описание объяснение, беседы, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания)

2.Наглядный метод (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность).

3.Игровой (в процессе игры).

4.Соревновательный (упражнения приближенные к соревновательным и само соревнование).

5.Круговой метод (комплексы упражнений по кругу) .

Формы работы: Групповой , индивидуальный ,фронтальный , в парах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Оценка «5»	Выставляется, за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок
Оценка «4»	Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	Выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Используемый учебно-методический комплект

Нормативные документы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2006г.
- Настольная книга учителя физической культуры (нормативные документы, методические рекомендации и справочные материалы для организации работы учителя). Москва издательство : «Физкультура и спорт» 2011 год

Методическая литература

- Методика обучения физической культуре 1-11 классы методическое пособие. Л.В. Подбородова, И.М.Бутин. Издательство «Владос», 2004.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. Пособие. - М.: Изд-во Владос-пресс, 2004.
- Спортивные игры: правила, тактика, техника. Под.ред .Е.В.Конеевой. Изд-во «Феникс», 2004.

Литература для учащихся

Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В.И.Лях, Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2014г.

Цели и задачи

Легкая атлетика

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9-13 шагов, в высоту способом «перешагивание»
- метать малый мяч с места и с разбега , в вертикальную и горизонтальную цели.

Гимнастика

- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов , включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене;
- осуществлять опорные прыжки через козла;
- выполнять висы и упоры, подъем переворотом.

Спортивные игры

- баскетбол: владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; передачи и ловли мяча; ведения и бросков.
- волейбол: владение техникой стоек, передвижений, остановок; приема и передач; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар.

Лыжная подготовка

- Техника попеременный и одновременных ходов, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски, подъемы «полуелочкой», «елочкой», торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции от 3-5 км

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координацио нные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20

Календарно-тематическое планирование 10 класс

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

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации .Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>деятельности.</p> <p>Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий;</p> <p>выполнять пробное учебное действие;</p> <p>воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий;</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p>	<p>чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p>
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	<p>двигательных действий;</p> <p>находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий;</p> <p>строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p>	<p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не</p>
3	Круговая	2 нед		Повторение техники низкого		Выполняют бег с	описывать двигательное	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	эстафета. Тестирован ие - бег 30м.	сент		старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м		максимальной скоростью 30м.	действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширов ание.	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиши- рование. Специ- альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста- фета).	Низкий старт (до 30 м). Финиширо- вание. Эстафет- ный бег. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
5.	Бег на результат (60.м). Специальны е беговые упражнения	3 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиши- рование. Специ- альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие	Выбирают индивидуальн ый режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	.			(круговая эста- фета).	скоростных качеств	сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
7.	Техника прыжка в	3 нед		Повторение техники прыжка в	Прыжок в длину способом «согнув	Применяют прыжковые		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	сент		длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	ноги» с 11-13бе- говых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специ- альные беговые упражнения.	упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	4 нед сент		Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	4 нед сент		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4 нед сент		Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Баскетбол (11часов)								
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	5 нед сент		Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды;
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирован ие – прыжок в длину с	5 нед сент		Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно но, выявляя и		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	места.				головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	устраняя типичные ошибки.	состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
13	Позиционно е нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирован ие - поднимание туловища	5 нед сент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнооб- разных фор- мах игровой деятельности	оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями
14	Техника	1 нед		Разучить технику	Сочетание	Описывают		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	окт		броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;	другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1 нед окт		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	умением использовать их в разнообразны х формах игровой и соревнователь ной деятельности	информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;
16	Позиционно е нападение и личная защита в игровых взаимодейст виях (3 х 3).	1 нед окт		Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
17	Позиционно е нападение	2 нед		Разучить систему позиционного	Сочетание приемов	Уметь выполнять		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	со сменой мест. Штрафной бросок.	окт		нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	различные варианты ведения мяча. Совершенство вание физических способностей и их влияние на физическое развитие.		оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	2 нед окт		Совершенствован ие сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
19	Техника броска одной рукой от плеча в	2 нед окт		Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Овладение основами технических действий,		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжке. Учебная игра			Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра	приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразны х формах игровой и соревнователь ной деятельности		
20	Позиционно е нападение и личная защита в игровых взаимодейст виях(2 х 2, 3 х 3).	3 нед окт		Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	3 нед окт		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности		

Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)

22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить тех-	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий
----	--	--------------	--	--	---	---	--	---

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжке в парах.			нику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	волейбол.	основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
24	Оценка техники передачи мяча сверху двумя	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь демонстрировать технику приема и передачи	анализировать результаты деятельности: находить	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	руками в прыжке в парах.			собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	мяча	ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	4 нед окт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.		Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение	считаться с высказываниями другого человека. Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	5 нед окт		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 нед нояб		Совершенствовать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							<p>терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра.</p>	<p>Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;</p> <p>оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач;</p> <p>считаться с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								и личной ответственности за свои поступки
Гимнастика (18 часов). Висы. Строевые упражнения (6 часов).								
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Висы.	2 нед нояб		Повторить пра- вила поведения при проведении занятий по гим- настике. Разучить выполнение ко- манды «Прямо!», повороты напра- во, налево в движении, техни- ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под- тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с	Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и
29	Техника выполнения подъема переворота	2 нед нояб		Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под- тягивания в висе.	Различают строевые команды, чётко		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	м силой (м.). Подъем переворото м махом (д.).			переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальны м и духовным ценностям.	учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий;
30	Строевые упражнения . Подтягиван ия в висе.	2 нед нояб		Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач.
31	Подъем переворото	3 нед		Разучить выполнение	Развитие силовых способностей.	Различают строевые		Проявлять интерес

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	м. Упражнения на гимнастической скамейке.	нояб		комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.		команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую.	к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
32	Строевые упражнения . Подъем переворота м.	3 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
33	Оценка техники выполнения подъема переворота	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	м. Подтягиван ия в висе.			висе.	висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							совершенствования техники.	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								
34	Строевые упражнения . Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	4 нед нояб		Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимна- стики. Развитие скоростно- силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. Лазание по канату	Выполнять комплексы общеразвива- ющих, оздоровитель- ных и корректирую- щих упражнений, учитывающих индивидуаль- ные способности и особенности, состояние здоровья и	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при	Оценивать положительный эффект от совершенствовани- я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					в два приема.	режим учебной деятельности	совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники	позиции нравственно- этических понятий;
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	4 нед нояб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возмож- ностей основ- ных систем организма.	двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий;
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастичес кими палками.	4 нед нояб		Совершенствован ие прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-		Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую жизнедеятель ность (режим дня, утренняя	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливая их	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				силовых способностей.		зарядка)	причины. Познавательные:	самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач.
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	5 нед нояб		Совершенствован ие прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно- силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возмож- ностей основ- ных систем организма.	фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую.	
38	Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	5 нед нояб		Совершенствован ие прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).	Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую жизнедеятель ность (режим	Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	дня, утренняя зарядка)	достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м - 12с (м).	1 нед дек		Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь демонстриро- вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Акробатика (6 часов)								
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	2 нед дек		Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и пово- рот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатиче- ских упражнений. Составляют акробатиче- ские комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма;	Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
41	Техника выполнения стойки на руках и	2 нед дек		Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и		Описывают технику акробатическ их		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	голове (м.). Равновесие на одной ноге.			голове (м.). Равновесие на одной ноге.		упражнений. Составляют акробатиче- ские комбинации из числа разученных упражнений	совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
42	Техника выполнения акробатиче- ских элементов.	2 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован- ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ- ных возможностей основных систем организма.	анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их	Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани- я двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность
43	Техника выполнения	3 нед		Совершенствовать комбинации из	Длинный кувырок с трех шагов	Формирова- ние умений		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	дек		разученных акробатических элементов. Лазание.	разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	выполнять комплексы общеразвива ющих, оздоровитель ных и корректирую щих упраж нений, учитывающих индивидуаль ные способ ности и особенности, состояния здоровья	причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие	, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;
44	Техника выполнения акробатичес кой комбинации .	Знед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных	Формирова ние умений выполнять комплексы общеразвива ющих, оздоровитель ных и корректирую щих упраж		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					способностей	нений	упражнения, необходимые для достижения результата;	осознавать себя членом команды;
45	Оценка техники выполнения акробатичес- ких элементов.	3 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован- ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ- ных возможностей основных систем организма.	подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач;

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
							<p>терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>	<p>считаться с высказываниями другого человека.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>
Баскетбол (3 часа)								
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-	<p>Регулятивные:</p> <p>удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);</p> <p>ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;</p>	<p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;</p> <p>оценивать положительный эффект от занятий физической</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	пользовать их в игровой деятельности	уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	культурой;
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	4 нед дек		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				сопротивлением.	бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	соревновательной деятельности	речевого высказывания. Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
Знания о физической культуре (1 час)								
49	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по	2 нед янв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности и современного	Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	лыжной подготовке.			человека. Основ- ные направления и формы органи- зации физической культуры в обществе.		лыжной подготовкой.		
Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов).								
50	Техника одновремен ного бесшажного и одновремен ного одношажно го хода.	2 нед янв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;	Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических
51	Волей бол. Напа-	2 нед янв		Совершенствовать комбинации из	Стойки и передвижения	Расширение двигательного	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3	3 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные:	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	км.			выносливости.	хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	качеств, повышение функциональ ных возможностей организма	<p>фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.</p> <p>Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую.</p> <p>Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;</p> <p>выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;</p> <p>подбирать упражнения для развития силы, быстроты,</p>	ответственность, причины неудач.
53	Техника попеременного четырехшажного хода.	3 нед января		Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		
54	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение	3 нед января		Совершенствовать комбинации из изученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	через 3-ю зону.			нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		<p>координации;</p> <p>предлагать собственные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;</p>	
55	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	4 нед янв		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	<p>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.</p> <p>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя,</p>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
56	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	4 нед янв		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	<p>одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p> <p>Для спортивных игр.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);</p>	Для спортивных игр
57	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	4 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	<p>ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;</p> <p>уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;</p>	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					отраженного сеткой.	возможностей организма	выполнять подводящие упражнения;	культурой;
58	Переходы в классическо м стиле.	5 нед янв		Совершенствован ие техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятель но.	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;
59	Оценка техники попеременн ого четырёхша жного хода. Игра «Гонки с преследован ием».	1 нед февр		Оценка техники попеременного четырёхшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	Описание техники с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятель но.	Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов.	осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
60	Волейбол. Нижняя прямая	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных	Стойки и передвижения игрока. Передача	Формирова ние навыка систематиче	Познавательные: фиксировать результаты	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека
61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	2 нед февр		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					скоростной выносливости.		результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	
62	Техника спуска и подъема в гору.	2 нед февр		Совершенствован ие техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирова- ние навыка систематиче- ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
63	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	2 нед февр		Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3- ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных	Овладение умениями организовать здоровьесбере- гающую жизнедеятель- ность (режим дня, утренняя зарядка,	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	оздоровитель ные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	
64	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоле ние контруклон а.	3 нед февр		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви тие основных физических качеств, по вышение фун кциональных		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости.	возможностей организма		
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	3 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	3 нед февр		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
					в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			
67	Биатлон.	4нед февр		Совершенствовани е техники спусков и подъе- мов. Торможение и повороты «плугом». Пере- ход с поперемен- ных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скорост- ной выносли- вости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		
68	Прохожден ие дистанции 5 км.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа	Техника попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				местности. Прохождение дистанции 5 км.	Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости	самостоятель но	<p>Регулятивные:</p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>	
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	4 нед февр		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта		
70	Техника конькового	5 нед		Совершенствовать технику	Техника конькового хода.	Овладение основами		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	хода.	февр		конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Познавательные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационально го русского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование
71	Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1 нед март		Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Коммуникативные: определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	взаимодейст вия (4 х 3).			(4 х 3). Учебная игра.	одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра.	но	взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;	личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
73	Техника конькового хода при подъеме в гору.	2 нед март		Совершенствован ие техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательнос ти и эмоционально-

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженно сти по дистанциям.	2 нед март		Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности;		нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
75	Баскетбол. Взаимодейс твие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март		Совершенство- вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств		-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед март		Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
Знания о физической культуре (1 час)								
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Волейбол (9 часов).								
79	Волейбол. Игра в нападение	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону.	Стойки и передвижения игрока. Передача	Расширение двигательного опыта за счет	Регулятивные: удерживать целевые установки	Проявлять интерес к спортивным достижениям

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.			Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	упражнений, ориентирован ных на развитие основных физических качеств	деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
80	Оценка техники нижней прямой по- дачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности	уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды;
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная	5 нед март		Совершенство- вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	игра.			упрощенным правилам.	цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливая их причины;	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
82	Прием мяча, отраженног о сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 нед апр		Совершенство- вать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам.	отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач;
83	Нападающи й удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю	1 нед апр		Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4- ю зону. Провести игру по упрощенным	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель	Устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать	считаться с высказываниями другого человека.

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	зону.			правилам.	при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1 нед апр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные:	
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	2 нед апр		Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;	
86	Оценка техники нападающего о удара. Учебная игра.	2 нед апр		Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
87	Соревнования по волейболу.	2 нед апр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности		
Баскетбол (4часа)								
88	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирован ие – прыжок в длину с места.	3 нед апр		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность:	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с
89	Взаимодейс твие трех игроков в нападении. Тестирован	3 нед апр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести	Учебная игра. Правила баскетбола.	Овладение основами технических действий, приёмами и		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие – наклон вперед, стоя.			тестирование – наклон вперед, стоя.		физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности	вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	позиции нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
90	Взаимодейс- твие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	3 нед апр		Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель- но	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
91	Баскетбол. Учебная игра. Тестирован- ие – подтягиван- ие.	4 нед апр		Совершенствовать быстрый прорыв (3 x 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование –	Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую	оценивать собственную учебную деятельность: свои

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				подтягивание.		умением ис- пользовать их игровой и соревнователь ной деятельности	терминологию.	достижения.
Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	4 нед апр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую жизнедеятель ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель ные меропри ятия, подвиж ные игры)	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать
93	Тестирован ие – бег 1000м. Специальны е беговые	4 нед апр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения .				Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
94	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	1 нед май		Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40- 50м.	<p>Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.</p> <p>Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с</p>	<p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
							<p>требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.</p>	<p>сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1 нед май		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;</p> <p>оценивать результаты деятельности;</p> <p>фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;</p>	<p>Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					качеств. Инструктаж по ТБ		анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
96	Спринтерск ий бег. Эстафетный бег.	2 нед май		Повторение техники бега по дистанции (70- 80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
97	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширов ание. Тестирован ие - бег 30м.	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе- говые упражнения. Развитие скоростных	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
				беговые упражнения.	качеств. Основы обучения двигательным действиям.		требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
98	Эстафетный бег. Специальны е беговые упражнения .	3 нед май		Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70- 80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе- говые упражнения. Развитие скоростных качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
99	Бег на результат (60 м). Специальны е беговые упражнения .	3нед май		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп- ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					качеств.	качеств, повышение функциональ ных возможностей основных систем организма		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
10 0	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	3 нед май		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
10 1	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие;	понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач,
10 2	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	4 нед май		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных	воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимой освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении	отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					силовых качеств.	систем организма	двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.