

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического объединения  
протокол № 1  
от 28.08.2020г

Руководитель ШМО

/ Бай / О.А.Баль



Е.А. Морозова

Рабочая программа  
учебного предмета  
физическая культура  
9 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 9 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 9 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 баскетболу. 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 «полуелочкой», «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: 1-11кл.: 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. 8-9 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 виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16
--	--	---	----------------------------	--	--	--	-------------------------------	---	-----------------------------------

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, 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	Координационные	Челночный бег 3х 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 выше 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 9 класс

№  п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (10часов). Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов).								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерско го 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.	Формирова- ние представ- лений о зна- чении физи- ческой куль- туры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологичес кого), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуал ьное, эмоцио-	<b>Регулятивные:</b> 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	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

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						нальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации .Выполняют бег с макси- мальной скоростью 30м.	состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  <b>Познавательные:</b> 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.	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  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
2	Техника спринтерско- го бега. Эстафетный бег.	2 нед сент		Повторение тех- ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражне- ния. ОРУ. Эстафе- ты линейные. Развитие скорост- ных качеств. Измерение	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	<b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				результатов.	двигательным действиям.		высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	позиции нравственно- этических понятий;
3	Круговая эстафета.  Тестирован ие - бег 30м.	2 нед  сент		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширо вание.	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.		Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои
5.	Бег на результат (60.м).	3 нед		Повторение техники низкого старта. Финиши-	Бег на результат (60.м). Специальные	Выбирают индивидуальн ый режим		



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Специальные беговые упражнения.	сент		рование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		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
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега,	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов,	Выражать положительное отношение к процессу освоения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	«согнув ноги». Отталкиван ие. Метание мяча на дальность.			отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражне- ния. Развитие скоростно- силовых качеств. История отечественного спорта.	правила безопасности при метании.	подводящих упражнений;  оценивать результаты деятельности;  фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;	новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземлени е. Метание. Тестирован ие – подтягиван ие.	3 нед сент		Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13бе- говых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специ- альные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	оценивать уровень усвоения двигательного действия.  <b>Познавательные:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	формирование установки на безопасный,
8.	Прыжок в длину с	4 нед		Прыжок в длину с разбега на	Прыжок в длину с разбега на	Выполняют прыжок в	предлагать собственные нестандартные способы	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	разбега на результат.  Оценка техники метания мяча на дальность.	сент		результат.  Оценка техники метания мяча на дальность. Спе- циальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	результат. Метание мяча на дальность с разбега.  Развитие скоростно- силовых качеств.	длину с разбега; метають мяч в мишень и на дальность.	достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	здоровый образ жизни;
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	Специальны е беговые упражнения . Тестирован	4 нед  сент		Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Тестирование – бег (1000м).		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие – бег (1000м).			упражнения.	Развитие выносливости.			
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальны е беговые упражнения .	4 нед  сент		Развитие выносли- вости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специ- альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований.	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальн ый режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
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	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила	<b>Регулятивные:</b>  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	безопасности.	последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;	получать мышечную радость от занятий физической культурой;
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирован ие – прыжок в длину с места.	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 головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	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.
13	Позиционно е нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирован ие -	5 нед сент		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых	анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливая их причины;	Выражать

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	поднимание туловища			Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		видов спорта, умением использовать их в разнооб- разных фор- мах игровой деятельности	оценивать уровень усвоения тактических приемов.  <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;	положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач;
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирован ие – наклон вперед, стоя.	1 нед окт		Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Сочетание приемов передви- жений и остано- вок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	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,	считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					игра		направленный на достижение конечного результата;	и личной ответственности за свои поступки
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 плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 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	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	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 позиций нравственно-этических понятий;
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1 нед окт		Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные ууд	Личностные
	виях (3 х 3).			(3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		осваивают их самостоятельно, 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;	осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	2 нед окт		Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	аргументировано высказывать свое мнение.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,
18	Оценка техники штрафного броска.	2 нед окт		Совершенствование сочетания приемов передвижений и	нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых		



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Учебная игра.			остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	2 нед окт		Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной		развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					2х2). Учебная игра	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.		
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодейст вия (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	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разно-		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	образных формах игро- вой и сорев- новательной деятельности		
<b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b>								
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	3 нед окт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа- ционных способностей. Повторить тех- нику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Регулятивные:</b>  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	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
23	Нападающи й удар при встречных передачах.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Описывают технику изучаемых игровых		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Нижняя прямая подача.			Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	приемов и действий, осваивают их самостоятель но	освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, наметать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;	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 руками в прыжке в парах.	4 нед окт		Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь демонстриро- вать технику приема и передачи мяча	анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  <b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  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
					способностей.		освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.
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 речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;	
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		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				правилам.	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		нестандартные способы достижения результата.	
27	Напа- дающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1 нед нояб		Совершенство- вать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но.	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;</p> <p>описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра.</p>	

№  п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
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.	<b>Регулятивные:</b>  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы	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;
29	Техника выполнения подъема переворото м силой (м.). Подъем	2 нед  нояб		Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под-тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.		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
	переворотом м. махом (д.).			гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;
30	Строевые упражнения . Подтягивания 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.	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.  <b>Познавательные:</b>	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач.
31	Подъем переворотом м. Упражнения	3 нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине.	Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко	фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы	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
	на гимнастической скамейке.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.		выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор.	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.	своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;
32	Строевые упражнения . Подъем переворотом.	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.	Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	3 нед нояб		Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Подъем	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем	подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения	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
	Подтягиван ия в висе.			висе.	переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	результата.  <b>Коммуникативные:</b>  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	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							совершенствования техники.	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	<b>Регулятивные:</b>  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 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;	позиции нравственно- этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий;
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.	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их	оценивать собственную учебную деятельность: свои
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		Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую жизнедеятель ность (режим		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				скоростно- силовых способностей.		дня, утренняя зарядка)	причины.  <b>Познавательные:</b>	достижения, 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. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;	
38	Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема.	5 нед нояб		Совершенствован ие прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую	выбирать подводящие	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Эстафеты.			обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	жизнедеятель ность (режим дня, утренняя зарядка)	упражнения, необходимые для 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.  <b>Коммуникативные:</b>  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	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							<p>соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>	
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 поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<b>Регулятивные:</b>  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	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и
41	Техника выполнения	2 нед		Совершенствовать технику		Описывают технику		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	дек		выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.		акробатическ их упражнений. Составляют акробатиче- ские комбинации из числа разученных упражнений	контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;	чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
42	Техника выполнения акробатичес ких 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	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	Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий;  оценивать собственную



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						организма.	освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач.
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	3 нед 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 способностей.	Формирова- ние умений выполнять комплексы общеразвива ющих, оздоровитель ных и корректирую- щих упраж- нений, учитывающих индивидуаль- ные способ- ности и особенности, состояния здоровья	<b>Познавательные:</b>  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.	
44	Техника выполнения акробатичес кой комбинации .	3 нед дек		Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в	Формирова- ние умений выполнять комплексы общеразвива ющих,	Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	оздоровитель ных и корректирую- щих упраж- нений	выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;	
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.	предлагать собственные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  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	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							<p>средства языка и соответствующую терминологию;</p> <p>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;</p> <p>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.</p>	
<b>Баскетбол (3 часа)</b>								
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. Штрафной бросок. Позиционное	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	<p><b>Регулятивные:</b></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>уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и</p>	<p>Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;</p> <p>оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий</p>

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
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.	нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  <b>Познавательные:</b>	физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;
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 сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной	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.  <b>Коммуникативные:</b>	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	деятельности	строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	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 лыжной подготовке.	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 человека. Основные направления и формы органи-	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 лыжной подготовкой.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
----	--	--------------	--	---	--	--	--	---

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				зации физической культуры в обществе.				
<b>Лыжная подготовка (17 часов). Волей бол (6 часов). Баскетбол (5 часов).</b>								
50	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного 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 самостоятельно.	<b>Регулятивные:</b>  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 совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
51	Волей бол. Нападающий удар при встречных	2 нед янв		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован	корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с	анализировать и

№ 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, отраженног о сеткой.			мяча в парах через сетку. Напа- дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	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.	ных на разви- тие основных физических качеств, по- вышение функциональ ных возможностей организма.	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;	характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствовани я двигательных действий;
52	Техника одновремен ного двухшажног о хода. Прохожден ие дистанции 3 км.	3 нед янв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ	анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливая их причины.  <b>Познавательные:</b>  фиксировать результаты совершенствования техники	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
					переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	ных возможностей организма	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.	
53	Техника попеременн ого четырёхша жного хода.	3 нед января		Совершенствован ие техники изученных ходов. Техника попеременного четырёхшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника попеременного четырёхшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятель но.	Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;	
54	Волей бол. Оценка техники нападающег о удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	3 нед января		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3- ю зону. Игра по	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием	Уметь демонстриро- вать технику одновремен- ных 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
				упрощенным правилам.	мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		предлагать собственные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;	
55	Техника попеременн ого четырёхша жного хода. Прохожден ие дистанции 1 км на результат.	4 нед янв		Совершенствовать технику попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможностей организма	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;	
56	Техника перехода с	4 нед янв		Совершенствовать технику перехода	Техника попеременного	Формирова ние навыка		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	поперемен- ных ходов на одновремен- ные.			с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	систематиче- ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.  <b>Для спортивных игр.</b>  <b>Регулятивные:</b>  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);	<b>Для спортивных игр</b>  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической
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. Напа- дающий удар при встречных передачах. Ниж- няя прямая пода- ча, прием мяча, отраженного	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован- ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ- ных возможностей	ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					сеткой.	организма	упражнения;	культурой;
58	Переходы в классическом стиле.	5 нед янв		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, 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.	получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1 нед февр		Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	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 подача,	1 нед февр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Формирование навыка систематического	<b>Познавательные:</b> фиксировать результаты	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	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.	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 скоростной	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
					выносливости.		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	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  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	

№ 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.);	поведением , корректировать 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.	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
					Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			
67	Биатлон.	4 нед февр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.		
68	Прохождение дистанции 5 км.	4 нед февр		Применение техники изученных классических ходов в	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и		



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости	действий, осваивают их самостоятельно		
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).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Учебная игра.		<p>соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <p>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p>
70	Техника конькового хода.	5 нед февр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта		
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	1 нед март		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с	Сочетание приемов передвижений и остановок.	Описывают технику изучаемых игровых		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжке с сопротивле нием. Игровые взаимодейст вия  (4 x 3).			сопротивлением. Игровые взаимодействия  (4 x 3). Учебная игра.	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 x 2, 4 x 3). Учебная игра.	приемов и действий, осваивают их самостоятель но	распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;	- 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;
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	Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - развитие

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					равномерно.	соблюдают правила безопасности		<p>этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и</p>
74	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности 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 использовать их игровой деятельности;		
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	2 нед март		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических		

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

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						умением ис- пользовать их игровой деятельности		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>								
78	Современн ые Олимпийск ие игры. Олимпийск ое движение в России.	3 нед март		Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России.	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Формирова- ние представ- лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологичес кого), 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

№  п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Волейбол (9 часов).								
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b>  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;	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
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	5 нед март		Оценка техники нижней прямой подачи. 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
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;	членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1 нед апр		Совершенствовать 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 самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать уровень усвоения тактических приемов.  <b>Познавательные:</b> 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,	положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
83	Нападающие	1 нед		Нападающий удар	Комбинации из	Описывают		



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	й удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	апр		при встречных передачах. Игра в нападение через 4- ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	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;	считаться с высказываниями другого человека.
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирован ие - поднимание туловища.	1 нед апр		Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища.	отраженного сеткой. 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, умением ис- пользовать их игровой деятельности	выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b>  находить информацию, которая может помочь в освоении	
85	Прием мяча	2 нед		Совершенствовать	Прием мяча снизу	Овладение		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	снизу в группе. Учебная игра.	апр		прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4- ю зону. Учебная игра.	в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой и соревнователь ной деятельности	тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;	
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	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные	выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					нападение через 4-ю зону.	ошибки.		
87	Соревнован ия по волейболу.	2 нед апр		Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими 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	3 нед апр		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель	<b>Регулятивные:</b>  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
	места.			места.	одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	но, выявляя и устраняя типичные ошибки.	основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	физической культурой;
89	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.	3 нед апр		Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя.	Учебная игра. Правила баскетбола.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой деятельности	выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  <b>Познавательные:</b>  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;  осознавать себя членом команды;
90	Взаимодействие 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.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель	выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	но	нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	с их учетом.
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 – подтягивание.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис- пользовать их игровой и соревнователь ной деятельности	<b>Коммуникативные:</b>  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
<b>Легкая атлетика (11 часов).</b> Бег на средние дистанции (3 часа).								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.-	4 нед апр		Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Повторение	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Овладение умениями организовать здоровьесбере гающую жизнедеятель ность (режим дня, утрення	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	д.).			правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения .	4 нед апр		Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
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.		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
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. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;  оценивать результаты деятельности;  фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  <b>Познавательные:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения,	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения
96	Спринтерский 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	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		



№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					качеств.		необходимые для достижения результата;	с их учетом.
97	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м.	2 нед май		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы
98	Эстафетный бег. Специальные 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 беговые	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					упражнения. Развитие скоростных качеств	качеств		из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
99	Бег на результат (60 м). Специальны е беговые упражнения .	3 нед 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 качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможностей основных систем организма		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
100	Техника прыжка в высоту. Отталкиван	3 нед май		Совершенство- вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	<b>Регулятивные:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата;	Оценивать положительный эффект от занятий физической

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие. Метание мяча на дальность			разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<p>ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;</p> <p>уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;</p> <p>корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;</p> <p>анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий;</p> <p>выполнять пробное учебное действие;</p> <p>воспроизводить по памяти</p>	<p>культурой;</p> <p>получать мышечную радость от занятий физической культурой;</p> <p>оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;</p> <p>анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Выражать положительное отношение к процессу освоения</p>
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,		
10	Прыжок в	4 нед		Оценка техники	Прыжок в высоту	Расширение		

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
2	высоту. Приземлени е. Метание мяча на дальность с разбега.	май		прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ- альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ- альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви- тие основных физических качеств, повышение функциональ ных возможностей основных систем организма	информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  <b>Коммуникативные:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный,

[illegible]