

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Зуевского района Кировской области**

**МКОУ СОШ п.Косино**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

Салтыкова Л.В.

Приказ 66/1-ОД от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**п.Косино 2023год**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы (уровень основного общего образования) разработана на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ) от 17.12.2010 № 1897.
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Авторской программы В.И. Лях Физическая культура 5-9 классы, предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2012) с учётом межпредметных связей.

### Общая характеристика учебного предмета, курса.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в

значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

#### Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на второй ступени основного общего образования направлено на достижение цели - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;



|  |           |      |      |     |     |     |     |     |
|--|-----------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | В неделю: | 2ч   | 2ч   | 2ч  | 2ч  | 2ч  | 2ч  | 2ч  |
|  | Всего:    | 340ч | 340ч | 68ч | 68ч | 68ч | 68ч | 68ч |

Программный материал представлен следующими разделами:

#### Физическая культура как область знаний

##### История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

##### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение

занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

| Разделы программы  | 5 класс          |
|--|------------------|
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой  | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой  |                  |
| Легкая атлетика  | 20               |
| Гимнастика с основами акробатики   | 10               |
| Лыжные гонки   | 16               |
| Спортивная игра баскетбол  | 10               |
| Спортивная игра волейбол   | 10               |
| Спортивная игра футбол   | 2                |
| <b>Всего часов</b>   | <b>68</b>        |

**Распределение учебных часов по разделам программы**

| Разделы программы  | 6 класс          |
|--|------------------|
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой  | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой  |                  |
| Легкая атлетика  | 20               |
| Гимнастика с основами акробатики   | 10               |
| Лыжные гонки   | 16               |
| Спортивная игра баскетбол  | 10               |
| Спортивная игра волейбол   | 10               |
| Спортивная игра футбол   | 2                |
| <b>Всего часов</b>   | <b>68</b>        |

**Распределение учебных часов по разделам программы**

| Разделы программы  | 7 класс          |
|--|------------------|
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Организация и проведение занятий физической культурой  | В процессе урока |



|   |    |
|---|----|
| Оценка эффективности занятий физической культурой |    |
| Легкая атлетика                                   | 20 |
| Гимнастика с основами акробатики                  | 10 |
| Лыжные гонки                                      | 16 |
| Спортивная игра баскетбол                         | 10 |
| Спортивная игра волейбол                          | 10 |
| Спортивная игра футбол                            | 2  |
| Всего часов                                       | 68 |

#### Распределение учебных часов по разделам программы

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Разделы программы                   | 8 класс           |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| Спортивные игры (волейбол)          | 12                |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 12                |
| Легкая атлетика                     | 14                |
| Лыжная подготовка                   | 12                |
| Баскетбол                           | 18                |
| Итого                               | 68                |

#### Распределение учебных часов по разделам программы

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Разделы программы                   | 9класс            |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| Спортивные игры (волейбол)          | 12                |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 12                |
| Легкая атлетика                     | 14                |
| Лыжная подготовка                   | 12                |
| Баскетбол                           | 18                |
| Итого                               | 68                |

#### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

**По окончании 5 класса** должны быть достигнуты определенные результаты

## Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

## Метапредметные результаты

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

## Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) .

**По окончании 6 класса** должны быть достигнуты определенные результаты

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

#### Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**По окончании 7 класса** должны быть достигнуты определенные результаты

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

#### Предметные результаты

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и

особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**По окончании 8 класса** должны быть достигнуты определенные результаты

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

#### Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**По окончании 9 класса** должны быть достигнуты определенные результаты

#### Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

### Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ  
полная версия нормативов для 6-8 лет

| №   | Упражнение                         | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                  |
|-----|------------------------------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|     |                                    | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2            | 10,0              | 10,3             | 9,5            | 10,4              | 10,6             |
| 1.2 | или бег на 30 метров (секунд)      | 6,0            | 6,7               | 6,9              | 6,2            | 6,8               | 7,1              |



|     |  |      |      |      |      |      |      |
|-----|--|------|------|------|------|------|------|
| 2   | Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)  | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 4    | 3    | 2    | -    | -    | -    |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | 15   | 9    | 6    | 11   | 6    | 4    |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)       | 17   | 10   | 7    | 11   | 6    | 4    |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7   | +3   | +1   | +9   | +5   | +3   |

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ  
полная версия нормативов для 9-10 лет

| №   | Упражнение   | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                  |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|     |  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)  | 5,4            | 6,0               | 6,2              | 5,6            | 6,2               | 6,4              |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)  | 10,4           | 11,5              | 11,9             | 10,8           | 12,0              | 12,4             |
| 2   | Бег на 1000м (мин:сек)   | 4:50           | 5:50              | 6:10             | 5:10           | 6:20              | 6:30             |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 5              | 3                 | 2                | -              | -                 | -                |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | 20             | 12                | 9                | 15             | 9                 | 7                |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)       | 22             | 13                | 10               | 13             | 7                 | 5                |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +8             | +4                | +2               | +11            | +5                | +3               |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**  
полная версия нормативов для 11-12 лет

| №   | Упражнение   | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                   |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|-------------------|
|     |  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовы й значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)  | 5,1            | 5,5               | 5,7              | 5,3            | 5,8               | 6,0               |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)  | 9,5            | 10,4              | 10,9             | 10,1           | 10,9              | 11,3              |
| 2.1 | Бег на 1500м (мин:сек)   | 6:50           | 8:05              | 8:20             | 7:14           | 8:29              | 8:55              |
| 2.2 | или бег на 2000м (мин:сек)   | 9:20           | 10:20             | 11:10            | 10:40          | 12:10             | 13:00             |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 7              | 4                 | 3                | -              | -                 | -                 |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | 23             | 15                | 11               | 17             | 11                | 9                 |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)       | 28             | 18                | 13               | 14             | 9                 | 7                 |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9             | +5                | +3               | +13            | +6                | +4                |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ**  
полная версия нормативов для 13-15 лет

| №   | Упражнение   | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                   |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|-------------------|
|     |  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовы й значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)  | 4,7            | 5,1               | 5,3              | 5,0            | 5,4               | 5,6               |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)  | 8,2            | 9,2               | 9,6              | 9,6            | 10,4              | 10,6              |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек)   | 8:10           | 9:40              | 10:00            | 10:00          | 11:40             | 12:10             |
| 2.2 | или бег на 3 километра (мин:сек)   | 13:00          | 14:50             | 15:20            | -              | -                 | -                 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 12             | 8                 | 6                | -              | -                 | -                 |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | 24             | 17                | 13               | 18             | 12                | 10                |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)       | 36             | 24                | 20               | 15             | 10                | 8                 |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11            | +6                | +4               | +15            | +8                | +5                |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ**  
полная версия нормативов для 16-17 лет

| №   | Упражнение   | ЮНОШИ          |                   |                  | ДЕВУШКИ        |                   |                   |
|-----|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|-------------------|
|     |  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовы й значок |
| 1.1 | Бег на 30 метров (секунд)  | 4,4            | 4,7               | 4,9              | 5,0            | 5,5               | 5,7               |
| 1.2 | или бег на 60 метров (секунд)  | 8,0            | 8,5               | 8,8              | 9,3            | 10,1              | 10,5              |
| 1.3 | или бег на 100 метров (секунд)   | 13,4           | 14,3              | 14,6             | 16,0           | 17,2              | 17,6              |
| 2.1 | Бег на 2 километра (мин:сек)   | -              | -                 | -                | 9:50           | 11:20             | 12:00             |
| 2.2 | или бег на 3 километра (мин:сек)   | 12:40          | 14:30             | 15:00            | -              | -                 | -                 |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 14             | 11                | 9                | -              | -                 | -                 |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)            | -              | -                 | -                | 19             | 13                | 11                |
| 3.3 | или рывок гири 16кг (кол-во раз)   | 33             | 18                | 15               | -              | -                 | -                 |
| 3.4 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)       | 42             | 31                | 27               | 16             | 11                | 9                 |
| 4   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +13 см         | +8 см             | +6 см            | +16 см         | +9 см             | +7 см             |

Уровень подготовки учащихся: 5-9 класс.  
 Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| 5 класс. | Контрольные упражнения    | ПОКАЗАТЕЛИ |     |     |         |     |      |
|----------|---------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|------|
|          |                           | Учащиеся   |     |     | Девочки |     |      |
|          | Оценка                    | “5”        | “4” | “3” | “5”     | “4” | “3”  |
| 5        | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.5        | 9.3 | 9.7 | 8.9     | 9.7 | 10.1 |

|   |   |                   |      |      |      |      |      |
|---|---|-------------------|------|------|------|------|------|
| 5 | Бег 30 м, секунд                            | 5.0               | 6.1  | 6.3  | 5.1  | 6.3  | 6.4  |
| 5 | Бег 1000м.мин.                              | 4,30              | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| 5 | Бег 500м. мин                               | 2.10              | 2.30 | 2.50 | 2.30 | 2.50 | 3.10 |
| 5 | Бег 60 м, секунд                            | 10,2              | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин                             | Без учета времени |      |      |      |      |      |
| 5 | Прыжки в длину с места                      | 195               | 160  | 140  | 185  | 150  | 130  |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине         | 6                 | 4    | 1    | 19   | 10   | 4    |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 17                | 12   | 7    | 12   | 8    | 3    |
| 5 | Наклоны вперед из положения сидя            | 10+               | 6    | 2-   | 15+  | 8    | 4-   |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35                | 30   | 20   | 30   | 20   | 15   |
| 5 | Бег на лыжах 1 км, мин                      | 6,30              | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км, мин                      | 14,0              | 14,3 | 15,0 | 14,3 | 15,0 | 18,0 |
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз             | 34                | 32   | 30   | 38   | 36   | 34   |
| 5 | Метание т.мяча на дальность м.              | 25                | 22   | 19   | 22   | 19   | 16   |

| 6<br>класс. | Контрольные упражнения    | ПОКАЗАТЕЛИ |     |     |         |     |      |
|-------------|---------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|------|
|             | Учащиеся                  | Мальчики   |     |     | Девочки |     |      |
|             | Оценка                    | “5”        | “4” | “3” | “5”     | “4” | “3”  |
| 6           | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.3        | 9.0 | 9.3 | 8.8     | 9.6 | 10.0 |

|   |   |                   |      |      |           |      |      |
|---|---|-------------------|------|------|-----------|------|------|
| 6 | Бег 30 м, секунд                            | 4,9               | 5,8  | 6,0  | 5,0       | 6,2  | 6,3  |
| 6 | Бег 1000м.мин.                              | 4,20              | 4,45 | 5,15 | 4,45      | 5,10 | 5,30 |
| 6 | Бег 500м. мин                               | 2,00              | 2,20 | 2,40 | 2,20      | 2,40 | 3,00 |
| 6 | Бег 60 м, секунд                            | 9,8               | 10,2 | 11,1 | 10,0      | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин                             | Без учета времени |      |      |           |      |      |
| 6 | Прыжки в длину с места                      | 195               | 160  | 140  | 185       | 150  | 130  |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине         | 7                 | 4    | 1    | 20        | 11   | 4    |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 20                | 15   | 10   | 15        | 10   | 5    |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя            | 14+               | 6    | 2-   | 16+       | 9    | 5-   |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40                | 35   | 25   | 35        | 30   | 20   |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин                      | 19,0              | 20,0 | 22,0 | Без учёта |      |      |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин                      | 13,3              | 14,0 | 14,3 | 14,0      | 14,3 | 15,0 |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз             | 46                | 44   | 42   | 48        | 46   | 44   |
| 6 | Метание т.мяча на дальность м.              | 28                | 25   | 23   | 25        | 23   | 20   |

|            |                        |            |     |     |         |     |     |
|------------|------------------------|------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| 7<br>класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |     |     |         |     |     |
|            | Учащиеся               | Мальчики   |     |     | Девочки |     |     |
|            | Оценка                 | “5”        | “4” | “3” | “5”     | “4” | “3” |

|   |   |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7 | Челночный бег 3*10 м, сек                   | 8.3   | 9.0   | 9.3   | 8.7   | 9.5   | 10.0  |
| 7 | Бег 30 м, секунд                            | 4.8   | 5.6   | 5.9   | 5.0   | 6.0   | 6.2   |
| 7 | Бег 1000м.мин.                              | 4,10  | 4,30  | 5,00  | 4.30  | 4.50  | 5.10  |
| 7 | Бег 500м. мин                               | 1.55  | 2.15  | 2.35  | 2,15  | 2,25  | 3,00  |
| 7 | Бег 60 м, секунд                            | 9,4   | 10,0  | 10,8  | 9,8   | 10,4  | 11,2  |
| 7 | Бег 2000 м, мин                             | 9,30  | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки в длину с места                      | 205   | 170   | 150   | 200   | 160   | 140   |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине         | 8     | 5     | 1     | 19    | 12    | 5     |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 23    | 18    | 13    | 18    | 12    | 8     |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя            | 9+    | 5     | 2-    | 18+   | 10    | 6-    |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45    | 40    | 35    | 38    | 33    | 25    |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин                      | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин                      | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 7 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз             | 46    | 44    | 42    | 52    | 50    | 48    |
| 7 | Метание т.мяча на дальность м.              | 30    | 28    | 26    | 28    | 26    | 24    |

|            |                        |            |         |
|------------|------------------------|------------|---------|
| 8<br>класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |         |
|            | Учащиеся               | Мальчики   | Девочки |

|   | Оценка                                      | “5”               | “4”   | “3”   | “5”   | “4”   | “3”   |
|---|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8 | Челночный бег 3*10 м, сек                   | 8.0               | 8.7   | 9.0   | 8.6   | 9.4   | 9.9   |
| 8 | Бег 30 м, секунд                            | 4.7               | 5.5   | 5.8   | 4.9   | 5.9   | 6.1   |
| 8 | Бег 1000м.мин.                              | 3.50              | 4.20  | 4.50  | 4.20  | 4.50  | 5.15  |
| 8 | Бег 500м. мин                               | 1.40              | 1.55  | 2.10  | 2.00  | 2.15  | 2.30  |
| 8 | Бег 60 м, секунд                            | 9.0               | 9.7   | 10.5  | 9.7   | 10.4  | 10.8  |
| 8 | Бег 2000 м, мин                             | 9.00              | 9.45  | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
| 8 | Прыжки в длину с места                      | 210               | 180   | 160   | 200   | 160   | 145   |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине         | 9                 | 6     | 2     | 17    | 13    | 5     |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре           | 25                | 20    | 15    | 19    | 13    | 9     |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя            | 11+               | 7     | 3-    | 20+   | 12    | 7-    |
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48                | 43    | 38    | 38    | 33    | 25    |
| 8 | Бег на лыжах 3 км, мин                      | 16.00             | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин                      | Без учёта времени |       |       |       |       |       |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз             | 56                | 54    | 52    | 62    | 60    | 58    |
| 8 | Метание т.мяча на дальность м.              | 34                | 31    | 28    | 30    | 27    | 25    |

|            |                        |            |
|------------|------------------------|------------|
| 9<br>класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
|------------|------------------------|------------|

|   | Учащиеся                                    | Мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|---|---|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | Оценка                                      | “5”               | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 9 | Челночный бег 3*10 м, сек                   | 8.0               | 8.7   | 9.0   | 8.6     | 9.4   | 9.9   |
| 9 | Бег 30 м, секунд                            | 4.5               | 5.3   | 5.5   | 4.9     | 5.8   | 6.0   |
| 9 | Бег 1000м.мин.                              | 3,40              | 4,10  | 4,40  | 4.10    | 4.40  | 5.10  |
| 9 | Бег 500м. мин                               | 1.35              | 2.05  | 2.25  | 2,05    | 2,20  | 2,55  |
| 9 | Бег 60 м, секунд                            | 8,5               | 9,2   | 10,0  | 9,4     | 10,0  | 10,5  |
| 9 | Бег 2000 м, мин                             | 8,20              | 9,20  | 9,45  | 10,00   | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки в длину с места                      | 220               | 190   | 175   | 205     | 165   | 155   |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине         | 10                | 7     | 3     | 16      | 12    | 5     |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа      | 32                | 27    | 22    | 20      | 15    | 10    |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя            | 12+               | 8     | 4-    | 20+     | 12    | 7-    |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50                | 45    | 40    | 40      | 35    | 26    |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин                      | 15,30             | 16,00 | 17,00 | 19,00   | 20,00 | 21,30 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин                      | 10,20             | 10,40 | 11,10 | 12,00   | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин                      | 4,3               | 4,50  | 5,20  | 5,45    | 6,15  | 7,00  |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин                      | Без учета времени |       |       |         |       |       |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз             | 58                | 56    | 54    | 66      | 64    | 62    |
| 9 | Метание т.мяча на дальность м.              | 40                | 35    | 32    | 35      | 32    | 30    |



Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

| № п/п   | Дата проведения | Тема урока  | Решаемые проблемы  | Планируемые результаты                              |  |  |
|---|-----------------|---|--|---|--|--|
|   |                 |   |  | Предметные  | Метапредметные УУД   | Личностные УУД   |
| 1   | 2               | 3   | 4  | 5   | 6  | 7  |
| Знания о физической культуре в процессе урока |                 |   |  |   |  |  |
| 1 четверть                                    |                 |   |  |   |  |  |
| Легкая атлетика                               |                 |   |  |   |  |  |
| 1   |                 | Спринтерский бег (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) | Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты. | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|   |  |  |  |   |   |   |
|---|--|--|--|---|---|---|
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.                  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.                                 | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                    |
| 3 |  | Челночный бег<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                                | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет.                          | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 4 |  | Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол»             | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю                        | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со   |

|   |  |   |  |  |   |   |
|---|--|---|--|--|---|---|
|   |  | Подготовка к сдаче норм ГТО.  |  | футбола, правила спортивной игры «Футбол»  | как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.  | сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 5 |  | Тестирование бега на 60 м. с высокого старта Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»              | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 6 |  | Техника прыжка в длину с разбега  | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»                    | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |

|   |  |  |   |   |   |  |
|---|--|--|---|---|---|--|
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега на результат<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                        | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»   | Знать технику прыжка в длину с разбега<br>правила спортивной игры «Футбол»                    | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.                                | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 8 |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега  | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»   | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега,<br>правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 |  | Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.<br>Подготовка к сдаче норм | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной      | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м.,                         | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях           |

|                            |  |   |  |  |  |  |
|----------------------------|--|---|--|--|--|--|
|                            |  | ГТО.  |  | игры<br>«Вышибалы»   | играть в подвижную игру<br>«Вышибалы»  |  |
| 10                         |  | Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»       | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                             |
| Подвижные игры (Баскетбол) |  |   |  |  |  |  |
| 11                         |  | Стойка баскетболиста, передвижение  | Т.Б на уроках подвижные игры (баскетбол).<br>Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила                    | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

|    |  |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|--|---|--|
|    |  |  |  | спортивной игры «Баскетбол»  | «Баскетбол» по упрощенным правилам.   |  |
| 12 |  | Передача и ловля мяча на месте в парах   | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»   | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 13 |  | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»   | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.                          | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
| 14 |  | Передача и ловля мяча в парах в движении       | Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»                          | Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 15 |  | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола»         | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.<br>Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 16 |  | Ведение мяча на месте                          | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»                         | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»                       | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять ведение   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |

|    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
|    |  |  |   |  | мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   |   |
| 17 |  | Ведение мяча в движении  | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»                                   |  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br>Познавательные: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 18 |  | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 19 |  | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места                               | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры                   | Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила   | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,                                     |



|                                    |  |   |   |   |  |  |
|------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
|                                    |  |   | «Баскетбол»   | спортивной игры «Баскетбол»   | препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   | социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 20                                 |  | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты сочетания приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 четверть                         |  |   |   |   |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |   |   |   |  |  |
| 21                                 |  | Строевые упражнения                                 | Т.Б. на занятиях гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»             | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и самостраховки, строевые упражнения,                                  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося  |

|    |  |  |  |  |  |   |
|----|--|--|--|--|--|---|
|    |  |  |  | правила подвижной игры «Удочка»  | в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка»  |   |
| 22 |  | Строевые упражнения в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»                                   | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»                            | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 23 |  | Висы   | Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям             |
| 24 |  | Висы Подготовка к сдаче норм ГТО.                            | Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила                                | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям             |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  |   |   | подвижной игры «Ловля обезьян»  | различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  |   |
| 25 |  | Тестирование подтягивания в висе Подготовка к сдаче норм ГТО.                   | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»              | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».         | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 26 |  | Тестирование отжиманий  | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»  | Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»                 | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».                               | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27 |  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке Подготовка к сдаче норм ГТО. | Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»         | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения   |

|    |  |  |  |   |   |  |
|----|--|--|--|---|---|--|
| 28 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний»            | Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств  |
| 29 |  | Лазанье по гимнастической стенке   | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки» | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»                 | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».                            | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 30 |  | Круговая тренировка<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                              | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»  | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»                    | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и  |

|                   |  |  |   |   |   |  |
|-------------------|--|--|---|---|---|--|
|                   |  |  |   |   | подвижную игру «Удочка».  | чувств   |
| 3 четверть        |  |  |   |   |   |  |
| Лыжная подготовка |  |  |   |   |   |  |
| 31                |  | Строевые упражнения с лыжами в руках                 | И.Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах  | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося  |
| 32                |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.<br>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
| 33 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками       | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 34 |  | Попеременный двухшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием  | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.                            | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям    |
| 35 |  | Попеременный двухшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО  | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием.   | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия                 |

|    |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|
|    |  |   |  |  | Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.  | другим людям   |
| 36 |  | Попеременный двухшажный ход                                 | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком        | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям    |
| 37 |  | Одновременный бесшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком        | Знать технику одновременно го бесшажного хода, поворота прыжком на месте | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.                                     | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 38 |  | Одновременный бесшажный ход                                 | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременно го бесшажного хода, правила обгона на лыжне   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных           |

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
|    |  |   |   |   | лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.   | ситуациях  |
| 39 |  | Одновременный бесшажный ход   | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне    | Знать технику одновременно го бесшажного хода, правила обгона на лыжне                            | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 40 |  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход                                 | Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки         |
| 41 |  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков                      | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков             | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость.               | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки         |



|    |  |                              |   |   |  |   |
|----|--|------------------------------|---|---|--|---|
| 42 |  | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременно го двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 43 |  | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»             | Знать технику одновременно го двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 44 |  | Одновременный двухшажный ход | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»             | Знать технику одновременно го двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 45 |  | Прохождение дистанции        | Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах,  | Знать как распределять  | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать  | Развитие этических чувств, доброжелательности и   |

|                           |  |   |   |   |   |   |
|---------------------------|--|---|---|---|---|---|
|                           |  | 3 км. на лыжах<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                        | катание со склона в низкой стойке и свободное катание.  | силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке  | сверстникам в достижении цели.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке  | эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 46                        |  | Контрольный урок по лыжной подготовке<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», првороты переступанием, торможение «плугом» | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Подвижные игры (Волейбол) |  |   |   |   |   |   |
| 47                        |  | Правила игры в волейбол.  | И.Т.Б на уроках подвижные игры (волейбол).<br>Разучивание разминки с  | Знать правила техники безопасности  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за  |

|    |  |   |  |   |   |  |
|----|--|---|--|---|---|--|
|    |  | Стойки игрока.                          | мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы»                         | на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»   | слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 48 |  | Стойки игрока.<br>Перемещение в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы» | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы» | 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 49 |  | Стойки игрока.<br>Перемещение в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами  | Знать стойки игрока, варианты перемещения   | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе   |

|    |  |  |   |   |  |   |
|----|--|--|---|---|--|---|
|    |  |  | бокoм, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы»   | в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»   | Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами бокoм, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы»   | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 50 |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений                 | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                                       |
| 51 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения | Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры          | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы                   | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических  |

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
|    |  | я вперед  | «Вышибалы через сетку»  | через сетку»  | заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | потребностей, ценностей и чувств   |
| 52 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»    | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                  |
| 53 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой                           | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»                                 | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 54 |  | Прием и передача  | Повторение техники приема и передачи мяча   | Знать технику приема и  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать  | Принятие и освоение социальной роли  |

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
|    |  | мяча сверху двумя руками над собой            | сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»  | передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель»                | свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55 |  | Броски мяча через волейбольную сетку          | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол»         | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br>Регулятивные:сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.   |
| 56 |  | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-   |

|                         |  |  |   |  |   |  |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|
|                         |  |  |   |  | Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»  | нравственной отзывчивости                          |
| 4 четверть              |  |  |   |  |   |  |
| Подвижные игры (футбол) |  |  |   |  |   |  |
| 57                      |  | Техника безопасности . История футбола. Стойки игрока. Техника передвижения. | правила техники безопасности на уроках футбола<br>- история футбола<br>- основные приемы игры | - знать историю футбола, имена отечественных футболистов<br>- владеть основными приемами игры в футбол | <u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности<br><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу      |
| 58                      |  | Удар по мячу левой стопой в движении.  | - ловля и передача мяча на месте и в движении<br>- ведение мяча шагом и бегом по прямой       | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах<br>- описывать технику ведения мяча        | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| Легкая атлетика         |  |  |   |  |   |  |

|    |  |  |   |   |   |  |
|----|--|--|---|---|---|--|
| 59 |  | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)                   | И.Т.Б. на занятиях легкая атлетика. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет.                           | Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет                             | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.         | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                       |
| 60 |  | Спринтерский бег. Бег с ускорением. Подготовка к сдаче норм ГТО.       | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет.       | Знать терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.<br>Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости |
| 61 |  | Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по                         | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми   |



|    |  |  |  |   |   |   |
|----|--|--|--|---|---|---|
|    |  |  | повторение встречных эстафет   | дистанции и финиширования, правила встречных эстафет  | Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки   | в разных социальных ситуациях   |
| 62 |  | Эстафетный бег                                       | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр                                | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры                   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 63 |  | Тестирование бега 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки                   | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  |

|    |  |   |  |   |  |  |
|----|--|---|--|---|--|--|
|    |  |   |  |   |  | справедливости и свобод  |
| 64 |  | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности   |
| 65 |  | Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.                         | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта        | Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 66 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча                                | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча,                                 | Знать технику прыжка в высоту с 3 —   | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br>Регулятивные: адекватно понимать   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  |

|    |  |  |  |   |   |  |
|----|--|--|--|---|---|--|
|    |  |  | подвижной игры «Флаг на башне»   | 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне»  | оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 x 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне»  | отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 67 |  | Тестирование прыжка в высоту.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту.<br>Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне». | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|    |  |                                  |   |   |  |  |
|----|--|----------------------------------|---|---|--|--|
| 68 |  | Тестирование метания малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях |
|----|--|----------------------------------|---|---|--|--|

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 6 класса

| № п/п   | Дата проведения | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты |                    |                |
|---|-----------------|------------|-------------------|------------------------|--------------------|----------------|
|   |                 |            |                   | Предметные             | Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| 1   | 2               | 3          | 4                 | 5                      | 6                  | 7              |
| Знания о физической культуре в процессе урока |                 |            |                   |                        |                    |                |
| 1 четверть                                    |                 |            |                   |                        |                    |                |
| Легкая атлетика                               |                 |            |                   |                        |                    |                |

|   |  |   |  |   |   |  |
|---|--|---|--|---|---|--|
| 1 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.         | Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты. | Знать правила спринтерского бега, линейных эстафет.   | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м. с высокого старта Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.  | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет. | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 3 |  | Челночный бег Подготовка к сдаче норм ГТО.                                | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет.  | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со  |

|   |  |  |   |   |  |  |
|---|--|--|---|---|--|--|
|   |  |  |   |   | <p>деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты.</p>  | <p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>  |
| 4 |  | <p>Тестирование челночного бега 3 x 10 м., спортивная игра «Футбол»<br/>Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> | <p>Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол»</p>       | <p>Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила спортивной игры «Футбол»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>  |
| 5 |  | <p>Тестирование бега на 60 м. с высокого старта<br/>Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>                     | <p>Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта, повторение спортивной игры «Футбол»</p> | <p>Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»</p>            | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.</p>                         | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни</p> |

|   |  |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| 6 |  | Техника прыжка в длину с разбега                                      | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.              | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега на результат<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»   | Знать технику прыжка в длину с разбега<br>правила спортивной игры «Футбол»   | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 8 |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега                         | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»   | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: выполнять  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми                               |

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
|    |  |  |   | спортивной игры «Футбол»   | контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.  | в разных социальных ситуациях  |
| 9  |  | Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы»             | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 10 |  | Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов Подготовка к сдаче норм ГТО.         | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»                                      | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»                          | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |



Подвижные игры (Баскетбол)

|    |  |  |  |   |  |  |
|----|--|--|--|---|--|--|
| 11 |  | Стойка баскетболиста, передвижение     | Т.Б на уроках подвижные игры (баскетбол).<br>Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 12 |  | Передача и ловля мяча на месте в парах | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»                     | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры      | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.            | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

|    |  |  |  |   |  |  |
|----|--|--|--|---|--|--|
|    |  |  |  | «Баскетбол»   |  |  |
| 13 |  | Передача и ловля мяча в парах в движении       | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»    | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 14 |  | Передача и ловля мяча в парах в движении       | Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол»             | Знать варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 15 |  | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение                       | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознать самого   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не   |

|    |  |                         |   |   |  |  |
|----|--|-------------------------|---|---|--|--|
|    |  |                         | правил спортивной игры «Баскетбол»  | движении, правила «Баскетбола»  | себя как движущую силу своего научения.<br>Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.  | создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 16 |  | Ведение мяча на месте   | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»   | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 17 |  | Ведение мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» |   | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br>Познавательные: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе        |

|    |  |  |   |  |   |  |
|----|--|--|---|--|---|--|
| 18 |  | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 19 |  | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места                               | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»       | Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»                               | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.        | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 20 |  | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок                              | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры                       | Знать варианты сочетания приёмов: ловли, передачи, ведения и   | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br>Познавательные: выполнять  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной   |

|                                    |  |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
|                                    |  |   | «Баскетбол»   | броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол»  | сочетание приемов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   | справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                                 |
| 2 четверть                         |  |   |   |   |   |   |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |   |   |   |   |   |
| 21                                 |  | Строевые упражнения                                 | Т.Б. на занятиях гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка» | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка»       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 22                                 |  | Строевые упражнения<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»                                    | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»   | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |

|    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
|    |  |  |   |  | «Удочка»  |   |
| 23 |  | Висы   | Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br>Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям   |
| 24 |  | Висы<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                             | Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»   | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br>Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям   |
| 25 |  | Тестирование подтягивания в виси<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в виси (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»         | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».  | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 26 |  | Тестирование отжиманий   | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение  | Знать правила проведения   | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.   | Развитие сочувствия другим людям, развитие  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    |  |  | тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»   | тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»  | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».  | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27 |  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний» | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения  |
| 28 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.   | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний»                           | Знать какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний»   | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».   | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств                                      |
| 29 |  | Лазанье по гимнастической стенке   | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение   | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия   |

|                   |   |  |  |  |  |   |
|-------------------|---|--|--|--|--|---|
|                   |   |  | подвижной игры «Охотники и утки»   | подвижной игры «Охотники и утки»   | как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».  | другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 30                | Круговая тренировка<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»                                | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств |   |
| 3 четверть        |   |  |  |  |  |   |
| Лыжная подготовка |   |  |  |  |  |   |
| 31                | Строевые упражнения с лыжами в руках                | И.Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила          | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: уметь подбирать   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося  |   |



|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
|    |  |   |   | линейных эстафет  | лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.   |  |
| 32 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок  | Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.<br>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 33 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них, поворотов переступанием   | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах     | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.                  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 34 |  | Попеременный  | Повторение СУ, техника попеременного  | Знать технику попеременного   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать  | Принятие и освоение социальной роли  |

|    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
|    |  | двухшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.             | двухшажного хода, поворотов переступанием   | о двухшажного хода, поворотов переступанием                              | свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.  | обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям                                     |
| 35 |  | Попеременный двухшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием.   | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием    | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 36 |  | Попеременный двухшажный ход                                | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом                 | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |

|    |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|
| 37 |  | Одновременный бесшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком        | Знать технику одновременно го бесшажного хода, поворота прыжком на месте | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 38 |  | Одновременный бесшажный ход                                 | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременно го бесшажного хода, правила обгона на лыжне   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39 |  | Одновременный бесшажный ход                                 | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременно го бесшажного хода, правила обгона на лыжне   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.       | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 40 |  | Попеременный двухшажный и                                   | Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и       | Знать различные варианты передвижения                                    | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: осуществлять   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной  |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
|    |  | одновременный бесшажный ход   | травмах.  | на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах                             | действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах.  | отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |
| 41 |  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков                      | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков   | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки      |
| 42 |  | Одновременный двухшажный ход  | Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник» | Знать технику одновременно го двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».                                      | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 43 |  | Одновременный двухшажный ход  | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»             | Знать технику одновременно го двухшажного хода, правила                                 | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе   | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и   |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
|    |  |   |   | подвижной игры «Быстрый лыжник»   | как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».   | эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям   |
| 44 |  | Одновременный двухшажный ход                                      | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»                         | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»                        | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».           | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям   |
| 45 |  | Прохождение дистанции 3 км. на лыжах Подготовка к сдаче норм ГТО. | Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание. | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 46 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке Подготовка к                | Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с          | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами,  | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие  |

|                           |  |   |  |  |   |  |
|---------------------------|--|---|--|--|---|--|
|                           |  | сдаче норм ГТО.                         | упражнением «Подними предмет», првороты переступанием, торможение «плугом»   | подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет» | познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».   | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| Подвижные игры (Волейбол) |  |   |  |  |   |  |
| 47                        |  | Правила игры в волейбол. Стойки игрока. | И.Т.Б на уроках подвижные игры (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы» | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала»             | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы» | 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 48                        |  | Стойки игрока.                          | Повторение разминки с мячом, стойки игрока:  | Знать стойки игрока,   | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать  | Развитие самостоятельности и   |

|    |  |   |   |   |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|
|    |  | Перемещение в стойке.                   | перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы»  | варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала»                      | его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы»   | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                              |
| 49 |  | Стойки игрока.<br>Перемещение в стойке. | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы» | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы» | 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 50 |  | Комбинация из освоенных                 | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке,  | Знать, как выполнять освоенные  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла   |

|    |  |   |   |  |   |   |
|----|--|---|---|--|---|---|
|    |  | элементов техники передвижений  | остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»  | элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»                           | Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».  | учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |
| 51 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 52 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»             | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и        |



|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
|    |  |   |   |   | Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  | чувств   |
| 53 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель» | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах   |
| 54 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»  | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|                         |  |   |   |   |   |   |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 55                      |  | Броски мяча через волейбольную сетку          | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной игры «Пионербол»         | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.                  |
| 56                      |  | Передача мяча сверху через волейбольную сетку | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол»   | Коммуникативные: достаточно полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 4 четверть              |  |   |   |   |   |   |
| Подвижные игры (футбол) |  |   |   |   |   |   |
| 57                      |  | Техника безопасности. История футбола. Стойки | правила техники безопасности на уроках футбола<br>- история футбола<br>- основные приемы игры   | - знать историю футбола, имена отечественных  | <u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику   | проявлять интерес к новому учебному материалу   |

|                 |  |  |   |   |   |  |
|-----------------|--|--|---|---|---|--|
|                 |  | игрока.<br>Техника передвижения.                     |   | футболистов<br>- владеть основными приемами игры в футбол                                       | безопасности<br><u>коммуникативные:</u><br>взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий  |  |
| 58              |  | Удар по мячу левой стопой в движении.                | - ловля и передача мяча на месте и в движении<br>- ведение мяча шагом и бегом по прямой   | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах<br>- описывать технику ведения мяча | <u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия<br><u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях   |
| Легкая атлетика |  |  |   |   |   |  |
| 59              |  | Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение) | И.Т.Б. на занятиях легкая атлетика. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет. | Знать технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет               | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 60              |  | Спринтерский бег. Бег с ускорением. Подготовка к     | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с   | Знать терминологию спринтерского  | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: адекватно понимать   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  |

|    |  |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|--|---|--|
|    |  | сдаче норм ГТО.  | пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет.  | бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет   | оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки  | отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости                       |
| 61 |  | Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 62 |  | Эстафетный бег   | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по  | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за                                    |

|    |  |  |  |   |   |  |
|----|--|--|--|---|---|--|
|    |  |  | желанию учеников   | игр   | Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры   | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни  |
| 63 |  | Эстафетный бег.<br>Тестирование бега 60 м.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                 | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки               | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 64 |  | Тестирование челночного бега 3 x 10 м.<br>Прыжок в высоту.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.<br>Разучивание техники прыжка в высоту                  | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега        | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности   |

|    |  |  |   |  |   |  |
|----|--|--|---|--|---|--|
|    |  |  |   | разбега  |   |  |
| 65 |  | Бег на 1000 м.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта       | Знать правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 66 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча           | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне» | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 х 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

|    |  |  |  |   |  |  |
|----|--|--|--|---|--|--|
| 67 |  | Тестирование прыжка в высоту.<br>Метание малого мяча.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту.<br>Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне». | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 68 |  | Тестирование метания малого мяча   | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки                                | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки   | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты                               | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях   |

### Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 7 класса

| № п/п   | Дата проведения | Тема урока   | Решаемые проблемы  | Планируемые результаты               |  |  |
|---|-----------------|--|--|--------------------------------------|--|--|
|   |                 |  |  | Предметные                           | Метапредметные УУД   | Личностные УУД   |
| 1   | 2               | 3  | 4  | 5                                    | 6  | 7  |
| Знания о физической культуре в процессе урока |                 |  |  |                                      |  |  |
| 1 четверть                                    |                 |  |  |                                      |  |  |
| Легкая атлетика                               |                 |  |  |                                      |  |  |
| 1   |                 | История развития легкой атлетикиБег, старт с опорой на одну руку, специальные беговые упражнения | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, | Знать правила поведения при занятиях | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 2   |                 | . Бег, специальные беговые   | Повторить ОРУ на месте, Бег, специальные беговые упражнения. Метание     | Знать правила поведения , бег на     | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально —   |



|   |  |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|--|---|--|
|   |  | упражнения.<br>Метание мяча.   | Прыжки.  | короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег,   | Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.  | нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,                                      |
| 3 |  | Бег, старт. Техника низкого старта. упражнения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Разучивание беговой разминки (СБУ), повторение техники .   | Знать технику челночного бега, правила встречных эстафет   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций           |
| 4 |  | Бег, ускорения. Низкий и высокий старт,  | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., историю футбола, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.     | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |

|   |  |                                    |   |  |   |   |
|---|--|------------------------------------|---|--|---|---|
| 5 |  | Бег, метание мяча с трёх попыток.. | Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. повторение спортивной игры «Футбол» | Знать правила тестирования бега на 60 м. с высокого старта, правила спортивной игры «Футбол»                         | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 6 |  | Прыжки в длину с места..           | Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол» | Знать как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 7 |  | Прыжки в длину с разбега.          | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега ,                                      | Знать технику прыжка в длину с   | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br>Регулятивные: контролировать свою   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование   |

|   |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|
|   |  |  | проведение спортивной игры «Футбол»   | разбега правила спортивной игры «Футбол»   | деятельность по результату, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.   | установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях   |
| 8 |  | Развитие физических качеств.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»   | Знать как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»               | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.            | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 9 |  | Развитие физических качеств.<br>Полоса препятствий                     | Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы» | Знать как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях           |

|                            |  |   |  |   |  |  |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|
|                            |  |   |  |   |  |  |
| 10                         |  | Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка»       | Знать как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка»          | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                 |
| Подвижные игры (Баскетбол) |  |   |  |   |  |  |
| 11                         |  | Стойка баскетболиста, передвижение.   | Т.Б на уроках подвижные игры (баскетбол).<br>Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |

|    |  |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|--|---|--|
| 12 |  | Передача и ловля мяча на месте в парах   | Повторение ОРУ, СБУ.<br>Разучивание передачи и ловли мяча на месте.<br>Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»   | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 13 |  | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ.<br>Разучивание передачи и ловли мяча в движении.<br>Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»   | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.                          | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций |
| 14 |  | Передача и ловля мяча в парах в движении | Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры                               | Знать варианты передачи и ловли мяча на  | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков  |

|    |  |  |   |   |  |  |
|----|--|--|---|---|--|--|
|    |  |  | «Баскетбол»   | месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол»                                 | Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций                   |
| 15 |  | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения.<br>Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.                 | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16 |  | Ведение мяча на месте                          | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»                         | Знать варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»               | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |

|    |  |  |   |  |   |   |
|----|--|--|---|--|---|---|
| 17 |  | Ведение мяча в движении  | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»                                   |  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br>Познавательные: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 18 |  | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении | Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 19 |  | Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места                               | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол»       | Знать технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол»                               | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.<br>Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных |

|                                    |  |   |   |   |  |  |
|------------------------------------|--|---|---|---|--|--|
|                                    |  |   |   |   | «Баскетбол» по упрощенным правилам.  | ситуаций   |
| 20                                 |  | Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок | Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол» | Знать варианты сочетания приёмов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приёмов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 четверть                         |  |   |   |   |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |   |   |   |  |  |
| 21                                 |  | Т.б на уроках гимнастики. понятие гибкости.         | Т.Б. на занятиях гимнастики. Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка»             | Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка»        | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося  |



|    |  |   |  |  |  |   |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 22 |  | Строевые упражнения<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка»                                   | Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка»                            | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 23 |  | Висы.круговая тренировка.                           | Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян» | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br>Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям             |
| 24 |  | Висы.подтягивания.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.  | Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»  | Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br>Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям             |

|    |  |   |   |   |  |   |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 25 |  | Тестирование подтягивания в висе Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка» | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка»              | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».         | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 26 |  | Тестирование отжиманий  | Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка»  | Знать правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка»                 | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».                               | Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27 |  | Кувырок вперёд с разбега через препятствие.                   | Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний»         | Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения   |
| 28 |  | Кувырок назад.  | Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне,   | Знать какие упражнения выполняются на   | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: осуществлять   | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических  |

|    |  |   |  |   |  |  |
|----|--|---|--|---|--|--|
|    |  |   | повторение подвижной игры «Третий лишний»  | гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний»                       | действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».  | потребностей, ценностей и чувств   |
| 29 |  | Лазанье по гимнастической стенке                    | Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки» | Знать как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 30 |  | Круговая тренировка<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»  | Знать как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»    | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств   |

## 3 четверть

## Лыжная подготовка

|    |  |  |   |   |   |  |
|----|--|--|---|---|---|--|
| 31 |  | Т.Б.Строевые упражнения с лыжами в руках             | И.Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах  | Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет  | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося  |
| 32 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок | Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок | Знать ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.<br>Познавательные: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 33 |  | Ступающий и скользящий шаг на                        | Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными  | Знать технику передвижения на лыжах ступающим и   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков  |

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
|    |  | лыжах с лыжными палками                                     | палками и без них, поворотов переступанием                                      | скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах | коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.  | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 34 |  | Попеременный двухшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием  | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием       | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 35 |  | Попеременный двухшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО  | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием. | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием       | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |

|    |  |   |  |  |   |  |
|----|--|---|--|--|---|--|
| 36 |  | Попеременный двухшажный ход                                 | Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком        | Знать технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.<br>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям    |
| 37 |  | Одновременный бесшажный ход<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком        | Знать технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте  | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.                                     | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 38 |  | Одновременный бесшажный ход                                 | Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне | Знать технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне    | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 39 |  | Одновременный   | Повторение СУ, техники одновременного  | Знать технику одновременно   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание  |

|    |  |   |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|---|--|
|    |  | бесшажный ход   | бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне  | го бесшажного хода, правила обгона на лыжне   | свои мысли.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.  | личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях   |
| 40 |  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход | Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | Знать различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 41 |  | Чередование изученных ходов..                         | Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков                      | Знать различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков             | Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость.               | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 42 |  | Одновременный двухшажный ход                          | Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый         | Знать технику одновременно го двухшажного хода, правила   | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и  |

|    |  |   |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|--|---|
|    |  |   | лыжник»  | подвижной игры «Быстрый лыжник»   | как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».   | эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям   |
| 43 |  | Одновременный двухшажный ход  | Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник»  | Знать технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник»                        | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 44 |  | Прохождение дистанции 3 км. на лыжах<br>Подготовка к сдаче норм ГТО | Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание                                 | Знать как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник». | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 45 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке<br>Подготовка к сдаче норм    | Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», првороты | Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон                                     | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за                    |



|  |  |   |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|---|---|
|  |  | ГТО                                     | переступанием, торможение «плугом»   | «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет»          | Познавательные: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке  | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| Подвижные и спортивные игры (Волейбол) |  |   |  |  |   |   |
| 46                                     |  | Правила игры в волейбол. Стойки игрока. | И.Т.Б на уроках подвижные игры (волейбол). Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы» | Знать правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибала» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.<br>Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуелочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 47                                     |  | Стойки игрока. Перемещения в стойке.    | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры  | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной  | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  |

|    |  |  |   |   |   |  |
|----|--|--|---|---|---|--|
|    |  |  | «Вышибалы»  | игры «Вышибала»   | заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 48 |  | Стойки игрока.<br>Перемещение в стойке.                | Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, подвижной игры «Вышибалы» | Знать стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибала» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы» | 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 навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 49 |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку»               | Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной       | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,   |

|    |  |   |   |  |  |   |
|----|--|---|---|--|--|---|
|    |  |   |   | игры «Вышибалы через сетку»  | Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы»  | формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                                     |
| 50 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 51 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед | Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, подвижной игры «Вышибалы через сетку»             | Знать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после                        | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |

|    |  |   |  |   |   |  |
|----|--|---|--|---|---|--|
|    |  |   |  |   | перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»   |  |
| 52 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»      | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br>Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                  |
| 53 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой | Повторение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель»       | Знать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 54 |  | Броски мяча через волейбольную сетку                | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, разучивание подвижной | Знать технику выполнения броска мяча через волейбольную сетку, правила                                    | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: осознавать самого  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-  |

|                         |  |   |   |   |   |   |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|
|                         |  |   | игры «Пионербол»  | подвижной игры «Пионербол»  | себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br>Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель»                                | нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 55                      |  | Передача мяча сверху через волейбольную сетку                               | Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол» | Знать технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.<br>Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.<br>Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.        |
| 4 четверть              |  |   |   |   |   |   |
| Подвижные игры (футбол) |  |   |   |   |   |   |
| 56                      |  | Техника безопасности . История футбола. Стойки игрока. Техника передвижения | правила техники безопасности на уроках футбола<br>- история футбола<br>- основные приемы игры   | - знать историю футбола, имена отечественных футболистов<br>- владеть основными                 | <u>познавательные:</u><br>использовать приемы решения поставленных задач<br><u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности<br><u>коммуникативные:</u><br>взаимодействовать со сверстниками                               | проявлять интерес к новому учебному материалу   |

|                 |  |  |   |   |   |   |
|-----------------|--|--|---|---|---|---|
|                 |  | я.   |   | приемами<br>игры в футбол   | в процессе выполнения освоения<br>техники игровых приемов и<br>действий   |   |
| 57              |  | Удар по<br>мячу левой<br>стопой в<br>движении.                                   | - ловля и передача мяча на<br>месте и в движении<br>- ведение мяча шагом и<br>бегом по прямой   | -<br>демонстриров<br>ать технику<br>ловли и<br>передачи мяча<br>в вариантах<br>- описывать<br>технику<br>ведения мяча | <u>познавательные</u> : анализировать<br>двигательные действия<br><u>регулятивные</u> : вносить необходимые<br>коррективы в двигательное действие<br><u>коммуникативные</u> : обращаться за<br>помощью, формулировать свои<br>затруднения   | проявлять навыки<br>сотрудничества в разных<br>ситуациях  |
| Легкая атлетика |  |  |   |   |   |   |
| 58              |  | Бег в<br>чередовании<br>с ходьбой<br>(смешанное<br>передвижени<br>е)             | И.Т.Б. на занятиях легкая<br>атлетика. Повторение СУ,<br>ОРУ в движении, СБУ, бега<br>на длинные дистанции в<br>чередовании с ходьбой,<br>эстафет.            | Знать технику<br>бега на<br>длинные<br>дистанции в<br>чередовании с<br>ходьбой,<br>варианты<br>эстафет                | Коммуникативные: с достаточной<br>полнотой и точностью выражать<br>свои мысли в соответствии с<br>задачами и условиями<br>коммуникации.<br>Регулятивные: адекватно понимать<br>оценку взрослого и сверстника,<br>сохраняя заданную цель.<br>Познавательные: бегать в<br>чередовании с ходьбой до 10 мин.,<br>играть в эстафеты. | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла<br>учения, формирование<br>установки на безопасный<br>образ жизни, развитие<br>навыков сотрудничества со<br>сверстниками и взрослыми<br>в разных социальных<br>ситуациях |
| 59              |  | Спринтерски<br>й бег. Бег с<br>ускорением.<br>Подготовка к<br>сдаче норм<br>ГТО. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ,<br>техники высокого старта и<br>стартового разбега с<br>пробеганием отрезков от 10<br>до 15 м. с максимальной<br>скоростью, линейных | Знать<br>терминологию<br>спринтерского<br>бега, технику<br>высокого<br>старта и                                       | Коммуникативные: обеспечивать<br>бесконфликтную совместную работу,<br>слушать и слышать друг друга.<br>Регулятивные: адекватно понимать<br>оценку взрослого и сверстника.<br>Познавательные: бегать с<br>максимальной скоростью от 10 до 15   | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости, сочувствия<br>другим людям, развитие<br>самостоятельности и  |

|    |  |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|--|---|---|
|    |  |  | эстафет.   | стартового разбега, правила линейных эстафет   | м. с высокого старта, играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки   | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости  |
| 60 |  | Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях  |
| 61 |  | Эстафетный бег   | Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников                           | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование |

|    |  |  |  |   |   |  |
|----|--|--|--|---|---|--|
|    |  |  |  |   |   | установки на безопасный образ жизни  |
| 62 |  | Эстафетный бег.<br>Тестирование бега 60 м.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                 | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки | Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки                       | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод |
| 63 |  | Тестирование челночного бега 3 x 10 м.<br>Прыжок в высоту.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО. | Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м.<br>Разучивание техники прыжка в высоту                  | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега        | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности   |
| 64 |  | Бег на 1000 м.<br>Подготовка к   | Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ,  | Знать правила проведения тестирования   | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-  |



|    |  |  |   |  |   |  |
|----|--|--|---|--|---|--|
|    |  | сдаче норм ГТО.  | проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта   | бега 1000 м, историю отечественного спорта   | задачами и условиями коммуникации.<br>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.<br>Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м   | нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 65 |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча                                       | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне»                         | Знать технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br>Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 х 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 66 |  | Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм | Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне». | Знать правила проведения тестирования техники прыжка в высоту,   | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и  |

|    |  |   |   |  |   |   |
|----|--|---|---|--|---|---|
|    |  | ГТО                                     |   | метания<br>малого мяча с<br>4 — 5<br>бросковых<br>шагов на<br>дальность,<br>правила<br>подвижной<br>игры «Флаг на<br>башне»            | Познавательные: проводить<br>тестирование прыжка в высоту,<br>метать малый мяч с 4 — 5 бросковых<br>шагов на дальность,, играть в<br>подвижную игру «Флаг на башне»   | личной ответственности за<br>свои поступки на основе<br>представлений о<br>нравственных нормах,<br>социальной<br>справедливости и свободе   |
| 67 |  | Тестировани<br>е метания<br>малого мяча | Повторение СУ, ОРУ, СБУ,<br>проведение тестирования<br>техники метания малого<br>мяча, эстафеты с передачей<br>эстафетной палочки | Знать правила<br>проведения<br>тестирования<br>метания<br>малого мяча<br>на дальность,<br>правила<br>передачи<br>эстафетной<br>палочки | Коммуникативные: добывать<br>недостающую информацию с<br>помощью вопросов, слушать и<br>слышать друг друга и учителя.<br>Регулятивные: адекватно понимать<br>оценку взрослого и сверстника,<br>сохранять заданную цель.<br>Познавательные: проводить<br>тестирование метания малого мяча<br>на дальность, передавать<br>эстафетную палочку во время<br>эстафеты | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости, сочувствия<br>другим людям, развитие<br>навыков сотрудничества со<br>сверстниками взрослыми в<br>разных социальных<br>ситуациях. |
| 68 |  | Подвижная<br>игра «Пе-<br>рестрелка»    | повторение бросков и<br>ловли мяча, разучивание<br>подвижной игры<br>«Перестрелка»  | Знать, как вы-<br>полнять<br>броски и<br>ловлю мяча,<br>правила<br>подвижной<br>игры «Пере-<br>стрелка»                                | Коммуникативные: аффективно<br>сотрудничать и способствовать<br>продуктивной кооперации,<br>добывать недостающую<br>информацию с помощью вопросов.<br>Регулятивные: видеть ошибку и ис-<br>правлять ее по указанию взрослого,<br>сохранять заданную цель.<br>Познавательные: уметь бросать и ло-<br>вить мяч, играть в подвижную игру                           | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла уче-<br>ния, принятие и освоение<br>социальной роли обучаю-<br>щегося, развитие навыков<br>сотрудничества со сверст-<br>никами и взрослыми в раз-          |

|  |  |  |  |  |               |   |
|--|--|--|--|--|---------------|---|
|  |  |  |  |  | «Перестрелка» | ных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|--|--|--|--|--|---------------|---|

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

| № п/п                     | Тема урока   | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|---------------------------|--|------------|------|--|---|---|---|
|                           |  |            |      |  |   | Предметные  | Личностные  |
| Легкая атлетика (8 часов) |  |            |      |  |   |   |   |
| 1.                        | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1 нед сент |      | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона                 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.           | Изучают историю легкой атлетике. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2                         | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.                     | 1 нед сент |      | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.   | Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 3.                        | Бег по   | 2 нед      |      | Повторение техники   | Низкий старт (30-40м). Бег  | Выполняют бег с   | Проявлять интерес к   |

| № п/п | Тема урока   | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|--|---------------|------|--|--|---|--|
|       |  |               |      |  |  | Предметные  | Личностные   |
|       | дистанции (70-80м).<br>Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)              | сент          |      | низкого старта.<br>Финиширование.<br>Специальные беговые упражнения, ОРУ.<br>Эстафетный бег (круговая эстафета).                                   | по дистанции (70-80м).<br>Финиширование.<br>Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения,<br>Развитие скоростных качеств.  | максимальной скоростью 60м.   | спортивным достижениям своей страны;<br>оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;<br>получать мышечную радость от занятий физической культурой |
| 4.    | Бег 60 м на результат.<br>Специальные беговые упражнения   | 2 нед<br>сент |      | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств.  | Применяют прыжковые упражнения.   | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения                                      |
| 5.    | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание.<br>Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 3 нед<br>сент |      | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов.<br>Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.<br>ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых | Применяют прыжковые упражнения.<br>Соблюдают правила безопасности при метании.. | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.<br>Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности                |

| № п/п                                | Тема урока  | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|--------------------------------------|---|------------|------|--|---|---|--|
|                                      |   |            |      |  |   | Предметные  | Личностные   |
|                                      |   |            |      |  | качеств.  |   |  |
| 6.                                   | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 3 нед сент |      | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.                             | Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  |
| 7                                    | Прыжок в длину на результат. Метание мяча.  | 4 нед сент |      | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.   | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.   | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 8                                    | Бег (1500м - д., 2000м-м.).   | 4 нед сент |      | Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).  | Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости   | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения                              |
| Спортивные игры. Волейбол (12 часов) |   |            |      |  |   |   |  |
| 9                                    | ИОТ при   | 1 нед      |      | Совершенствовать стойки  | Стойки и передвижения   | Изучают историю   | Организовывать   |

| № п/п | Тема урока  | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|---|--------------|------|---|--|---|--|
|       |   |              |      |   |  | Предметные  | Личностные   |
|       | проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.   | окт          |      | и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.               | игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей  | волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.                           | совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.                                      |
| 10    | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 нед<br>окт |      | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 11    | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед   | 2 нед<br>окт |      | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон   | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя   | Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча                             | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  |

| № п/п | Тема урока   | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|--------------|------|--|--|---|---|
|       |  |              |      |  |  | Предметные  | Личностные  |
|       | стоя   |              |      | вперед стоя  |  |   |   |
| 12    | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 2 нед<br>окт |      | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.   | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |
| 13    | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.                              | 3 нед<br>окт |      | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.              | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.                                 | Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию   |
| 14    | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.     | 3 нед<br>окт |      | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.               | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.    | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 15    | Передача мяча в  | 4 нед        |      | Совершенствовать   | Комбинации из  | Расширение  | Развитие мотивов  |

| № п/п | Тема урока  | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|---|--------------|------|--|--|--|---|
|       |   |              |      |  |  | Предметные   | Личностные  |
|       | тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.           | окт          |      | передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.                                   | разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.  | двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств                          | учебной деятельности и формирование личностного смысла учения   |
| 16    | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 4 нед<br>окт |      | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.              | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций       |
| 17    | Техника отбивания мяча кулаком через сетку.                       | 5 нед<br>окт |      | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств               | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 18    | Нападающий удар после передачи.                                   | 5 нед<br>окт |      | Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.                             | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя                  | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций                   |



| № п/п                 | Тема урока   | План        | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-----------------------|--|-------------|------|---|--|--|--|
|                       |  |             |      |   |  | Предметные   | Личностные   |
|                       |  |             |      |   |  | типичные ошибки.   | и находить выходы  |
| 19                    | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.                                   | 3 нед ноябр |      | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.  | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.                    | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»                                 |
| 20                    | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.                           | 3 нед ноябр | 20   | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.  | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни                           |
| Гимнастика (12 часов) |  |             |      |   |  |  |  |
| 21                    | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 4нед нояб   |      | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.   | Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.     | Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач |
| 22                    | Подъем   | 4нед        |      | Разучить подъем   | Подъем переворотом в   | Различают строевые   | Самоопределение –  |

| № п/п | Тема урока  | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------|---|---------------|------|--|--|--|--|
|       |   |               |      |  |  | Предметные   | Личностные   |
|       | переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | нояб          |      | переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  | упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  | команды, чётко выполняют строевые приёмы.  | принятие образа «хорошего ученика»                         |
| 23    | Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.  | 5 нед<br>нояб |      | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.<br>Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»       |
| 24    | Строевые упражнения.<br>Выполнение комбинации на перекладине.   | 5 нед<br>нояб |      | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.   | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.<br>Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| № п/п | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|---|-----------|------|---|---|---|--|
|       |   |           |      |   |   | Предметные  | Личностные   |
| 25    | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.                              | 1 нед дек |      | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.   | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.  | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.                         | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 26    | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 нед дек |      | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;<br>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27    | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного                                   | 2 нед дек |      | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных   | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и   |

| № п/п                          | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|--------------------------------|---|-----------|------|--|---|---|--|
|                                |   |           |      |  |   | Предметные  | Личностные   |
|                                | прыжка.   |           |      | способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.  | способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.   | физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.                              | личной ответственности за свои поступки  |
| 28                             | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.   | 2 нед дек |      | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                         | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.                           | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| Акробатика. Лазание. (4 часа). |   |           |      |  |   |   |  |
| 29                             | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 3 нед дек |      | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.   | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.   |
| 30                             | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного                                   | 3 нед дек |      | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди-   | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.                      | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа                        | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию  |

| № п/п                         | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)                                       | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------------------------------|---|-----------|------|---|--|--|--|
|                               |   |           |      |   |  | Предметные   | Личностные   |
|                               | кувырка (м.).<br>Мост (д.)                                      |           |      | национных способностей.   |  | разученных упражнений  |  |
| 31                            | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 4 нед дек |      | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.     | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 32                            | Выполнение на оценку акробатических элементов.                  | 4 нед дек |      | Выполнение на оценку акробатических элементов.                                | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| Лыжная подготовка (12 часов). |   |           |      |   |  |  |  |
| 33                            | ИОТ при проведении занятий по лыжной                            | 3 нед янв |      | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.   | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на          |

| № п/п | Тема урока  | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|---|--------------|------|---|---|---|---|
|       |   |              |      |   |   | Предметные  | Личностные  |
|       | подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.    |              |      | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  | Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.   | травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий   | основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 34    | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.               | 3 нед<br>янв |      | Повторить технику попеременного двухшажного хода.<br>Техника одновременного двухшажного хода.<br>Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода.<br>Техника одновременного двухшажного хода.<br>Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35    | Техника одновременного двухшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км. | 4 нед<br>янв |      | Разучить технику одновременного двухшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.                                | Техника одновременного двухшажного хода.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.                       | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |

| № п/п | Тема урока  | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|---|---------------|------|--|--|---|---|
|       |   |               |      |  |  | Предметные  | Личностные  |
| 36    | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».                        | 4 нед<br>янв  |      | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».   | Техника одновременного двухшажного хода.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Развитие скоростной выносливости.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 37    | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 5 нед<br>янв  |      | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 1 км на результат.<br>Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38    | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                                   | 5 нед<br>янв  |      | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                                   | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.                 | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок   | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |
| 39    | Совершенствование техники   | 1 нед<br>февр |      | Совершенствование техники одновременного   | Техника одновременного одношажного хода  | Описывают технику изучаемых спусков и   | Развитие навыков сотрудничества со  |

| № п/п | Тема урока   | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|---------------|------|---|---|---|---|
|       |  |               |      |   |   | Предметные  | Личностные  |
|       | одновременного одношажного хода (стартовый вариант).                               |               |      | одношажного хода (стартовый вариант).<br>Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.                              | (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.  | торможений, осваивают их самостоятельно.  | взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 40    | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».      | 1 нед<br>февр |      | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».   | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.<br>Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.      | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.                                | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 41    | Техника спусков и подъемов на склонах.<br>Прохождение дистанции 2 км на результат. | 2 нед<br>февр |      | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору.<br>Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42    | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br>Техника торможения и                   | 2 нед<br>февр |      | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br>Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».                                | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы.<br>Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на   | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных                       | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о  |



| № п/п                                 | Тема урока  | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |
|---------------------------------------|---|------------|------|---|---|--|---|
|                                       |   |            |      |   |   | Предметные   | Личностные  |
|                                       | поворота «плугом».  |            |      |   | результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.                                    | физических качеств, повышение функциональных возможностей организма                                  | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 43                                    | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.    | 3 нед февр |      | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.   | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44                                    | Совершенствование техники конькового хода.                | 3 нед февр |      | Совершенствование техники конькового хода.  | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно                  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                       |
| Спортивные игры. Баскетбол (18 часов) |   |            |      |   |   |  |   |
| 45                                    | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание | 4 нед февр |      | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с                      | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их      | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,  |

| № п/п | Тема урока   | План        | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|-------------|------|---|--|--|---|
|       |  |             |      |   |  | Предметные   | Личностные  |
|       | приемов передвижений и остановок игрока.   |             |      | Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.   | сопротивлением на месте.   | влияние на физическое развитие.  | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.                |
| 46    | Техника броска двумя руками от головы с места.   | 4 нед февр  |      | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.                              | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                               | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.          |
| 47    | Ведение мяча с пассивным сопротивлением  | 1 нед марта |      | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте                                    | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                               | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию                   |
| 48    | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 нед марта |      | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 49    | Личная защита.   | 2 нед       |      | Разучить систему личной   | Личная защита. Учебная   | Уметь выполнять  | Самоопределение самос   |

| № п/п | Тема урока   | План        | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|-------------|------|---|--|--|---|
|       |  |             |      |   |  | Предметные   | Личностные  |
|       | Учебная игра.  | марта       |      | защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.                                       | игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  | различные варианты ведения мяча.   | тоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 50    | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.              | 2 нед марта |      | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)                                 |
| 51    | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением . Учебная игра. | 3 нед марта |      | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                                    |
| 52    | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.                    | 3 нед марта |      | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.  | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно                                      | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  |

| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|-----------|------|--|--|---|---|
|       |  |           |      |  |  | Предметные  | Личностные  |
|       |  |           |      |  | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |   | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   |
| 53    | Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                                   | 1 нед апр |      | Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                                      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.   | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54    | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 нед апр |      | Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                          | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                       |
| 55    | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением                                    | 2 нед апр |      | Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок   | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из   | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  |

| № п/п | Тема урока   | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)                                       | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|--------------|------|---|---|--|---|
|       |  |              |      |   |   | Предметные   | Личностные  |
|       | . Личная защита.<br>Учебная игра.  |              |      |   | одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.   | базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности   | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   |
| 56    | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.<br>Учебная игра.             | 2 нед<br>апр |      | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.             | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.<br>Развитие координационных способностей.         | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности     | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 57    | Сочетание приемов ведения, передач и бросков.<br>Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 3 нед<br>апр |      | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, |

| № п/п | Тема урока   | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|--------------|------|--|---|---|---|
|       |  |              |      |  |   | Предметные  | Личностные  |
|       |  |              |      |  |   |   | социальной справедливости и свободе   |
| 58    | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.  | 3 нед<br>апр |      | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 59    | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4). | 4 нед<br>апр |      | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.                   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.        | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах                                      |
| 60    | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование –                  | 4 нед<br>апр |      | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места                           | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).                                 | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение  |

| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------|--|-----------|------|--|---|--|--|
|       |  |           |      |  |   | Предметные   | Личностные   |
|       | прыжок в длину с места   |           |      |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности             | социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 61    | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | 1 нед мая |      | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62    | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-   | 1 нед мая |      | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение                                     | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в                     | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими  | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования  |

| № п/п                      | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |  |
|----------------------------|---|-----------|------|---|--|---|--|
|                            |   |           |      |   |  | Предметные  | Личностные   |
|                            | противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.                                 |           |      | со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.   | движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  | упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности  | двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.        |
| Легкая атлетика (6 часов). |   |           |      |   |  |   |  |
| 63                         | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.             | 2 нед мая |      | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.               | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 64                         | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 2 нед мая |      | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей                           | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения   |



| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|-----------|------|--|---|--|---|
|       |  |           |      |  |   | Предметные   | Личностные  |
|       | (д.)   |           |      |  |   | основных систем организма  |   |
| 65    | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).            | 3 нед мая |      | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.                        | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.  | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)  |
| 66    | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.      | 3 нед мая |      | Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.  | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67    | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 4 нед мая |      | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.  | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.            | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения     |
| 68    | Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6                 | 4 нед мая |      | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование –   | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на                                      | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие,  |

| № п/п | Тема урока                            | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)              | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты |  |
|-------|---------------------------------------|------|------|--|---|--|--|
|       |                                       |      |      |  |   | Предметные                             | Личностные   |
|       | шагов.<br>Тестирование – бег (1000м). |      |      | бег (1000м). ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения. |   | развитие основных физических качеств,  | готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

| № п/п                     | Тема урока  | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|---------------------------|---|---------------|------|--|---|---|---|
|                           |   |               |      |  |   | Предметные  | Личностные  |
| Легкая атлетика (8 часов) |   |               |      |  |   |   |   |
| 1.                        | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Техника спринтерского бега. Низкий старт. | 1 нед<br>сент |      | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м).<br>Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).<br>Эстафетный бег. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Развитие скоростных качеств. | Изучают историю легкой атлетики.<br>Рассказывают ТБ.<br>Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности.<br>Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2                         | Техника спринтерского бега.<br>Эстафетный бег.  | 1 нед<br>сент |      | Повторение техники низкого старта.<br>Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.<br>Специальные беговые упражнения, Проведение    | Низкий старт (30-40 м).<br>Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.<br>Специальные беговые                                      | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.   | Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций   |

| № п/п | Тема урока   | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты                                       |  |
|-------|--|------------|------|---|--|--|--|
|       |  |            |      |   |  | Предметные   | Личностные   |
|       |  |            |      | тестирования по бегу 30м  | упражнения. Развитие скоростных качеств.   |  |  |
| 3.    | Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.   | 2 нед сент |      | Повторение техники низкогостарта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).                       | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.                                  | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой |
| 4.    | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  | 2 нед сент |      | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.   | Применяют прыжковые упражнения.  | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  |
| 5.    | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного | 3 нед сент |      | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования     | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление   |

| № п/п | Тема урока  | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|---|------------|------|--|---|---|--|
|       |   |            |      |  |   | Предметные  | Личностные   |
|       | мяча на дальность с 5-6 шагов.  |            |      |  | легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.  |   | доброжелательности   |
| 6.    | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м). | 3 нед сент |      | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м). | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.                             | Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  |
| 7     | Прыжок в длину на результат. Метание мяча.  | 4 нед сент |      | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.   | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.   | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 8     | Бег (1500м - д., 2000м-м.).   | 4 нед сент |      | Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).  | Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости   | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего  |

| № п/п                                | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |  |
|--------------------------------------|---|-----------|------|---|--|---|--|
|                                      |   |           |      |   |  | Предметные  | Личностные   |
|                                      |   |           |      |   |  |   | поведения  |
| Спортивные игры. Волейбол (12 часов) |   |           |      |   |  |   |  |
| 9                                    | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.                                       | 1 нед окт |      | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей  | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.           | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.                       |
| 10                                   | Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 нед окт |      | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.           | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 11                                   | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным  | 2 нед окт |      | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать   | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача,   | Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча                             | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  |

| № п/п | Тема урока   | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|--|--------------|------|--|---|---|--|
|       |  |              |      |  |   | Предметные  | Личностные   |
|       | правилам.<br>Тестирование - наклон вперед стоя   |              |      | нижнюю прямую подачу, прием подачи.<br>Тестирование - наклон вперед стоя   | прием подачи.<br>Тестирование - наклон вперед стоя  |   |  |
| 12    | Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 2 нед<br>окт |      | Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.                              | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения   |
| 13    | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.                              | 3 нед<br>окт |      | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.                                 | Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию  |
| 14    | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп-                      | 3 нед<br>окт |      | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча                            | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.    | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |

| № п/п | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|---|-----------|------|--|--|--|---|
|       |   |           |      |  |  | Предметные   | Личностные  |
|       | рощенным правилам.  |           |      | Игра по упрощенным правилам.   | партнером. Игра по упрощенным правилам.  |  |   |
| 15    | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 4 нед окт |      | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.                  | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств               | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |
| 16    | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.       | 4 нед окт |      | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.              | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций       |
| 17    | Техника отбивания мяча кулаком через сетку.                             | 5 нед окт |      | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств               | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 18    | Нападающий удар после передачи.   | 5 нед окт |      | Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру   | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,  | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в  |

| № п/п                 | Тема урока  | План        | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-----------------------|---|-------------|------|---|--|--|--|
|                       |   |             |      |   |  | Предметные   | Личностные   |
|                       |   |             |      | по упрощенным правилам.   |  | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   | разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы         |
| 19                    | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.                      | 3 нед ноябр |      | Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.  | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.                    | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»                                 |
| 20                    | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.              | 3 нед ноябр |      | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.  | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни                           |
| Гимнастика (12 часов) |   |             |      |   |  |  |  |
| 21                    | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема | 4 нед нояб  |      | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.   | Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.     | Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач |



| № п/п | Тема урока   | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------|--|---------------|------|--|--|--|--|
|       |  |               |      |  |  | Предметные   | Личностные   |
|       | переворотом.   |               |      | переворотом.<br>Подтягивания в висе.   |  |  |  |
| 22    | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 4 нед<br>нояб |      | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).  | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).   | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.   | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»       |
| 23    | Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.   | 5 нед<br>нояб |      | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).<br>Подтягивания в висе.<br>Упражнения на гимнастической скамейке.<br>Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.<br>Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»       |
| 24    | Строевые упражнения.<br>Выполнение комбинации на перекладине.  | 5 нед<br>нояб |      | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в   | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.  | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.<br>Повторяют подъем переворотом в упор,   | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| № п/п | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|---|-----------|------|---|---|---|--|
|       |   |           |      |   |   | Предметные  | Личностные   |
|       |   |           |      | движении.   |   | сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).   |  |
| 25    | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.                              | 1 нед дек |      | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.   | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.  | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.                         | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 26    | Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). | 1 нед дек |      | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;<br>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 27    | Строевые упражнения.  | 2 нед дек |      | Повторить выполнение команды «Прямо!».  | Выполнение команды «Прямо!». Повороты   | Расширение двигательного опыта  | Формирование установки на  |

| № п/п                          | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|--------------------------------|---|-----------|------|--|---|---|--|
|                                |   |           |      |  |   | Предметные  | Личностные   |
|                                | Совершенствование техники опорного прыжка.  |           |      | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.  | направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.  | за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки                           |
| 28                             | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.                                   | 2 нед дек | 28   | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                         | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.   | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| Акробатика. Лазание. (4 часа). |   |           |      |  |   |   |  |
| 29                             | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 3 нед дек |      | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.   | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.                             | Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  |
| 30                             | Лазание по канату в два-три приема.   | 3 нед дек |      | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику  | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на  | Описывают технику акробатических упражнений.  | Самоопределение – готовность и способность   |

| № п/п                         | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------------------------------|---|-----------|------|--|--|--|--|
|                               |   |           |      |  |  | Предметные   | Личностные   |
|                               | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)             |           |      | выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. | одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.  | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  | обучающихся к саморазвитию   |
| 31                            | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 4 нед дек |      | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.          | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 32                            | Выполнение на оценку акробатических элементов.                  | 4 нед дек |      | Выполнение на оценку акробатических элементов.                                     | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| Лыжная подготовка (12 часов). |   |           |      |  |  |  |  |
| 33                            | ИОТ при   | 3 нед     |      | Ознакомить с правилами   | Техника попеременного  | Изучают историю  | Развитие   |

| № п/п | Тема урока  | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-------|---|--------------|------|---|---|---|--|
|       |   |              |      |   |   | Предметные  | Личностные   |
|       | проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | янв          |      | поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.                             | двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.      | лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий                     | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 34    | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.   | 3 нед<br>янв |      | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций              |
| 35    | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                              | 4 нед<br>янв |      | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.                             | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.                       | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения   |

| № п/п | Тема урока  | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|---|---------------|------|--|--|---|---|
|       |   |               |      |  |  | Предметные  | Личностные  |
| 36    | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».                        | 4 нед<br>янв  |      | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».   | Техника одновременного двухшажного хода.<br>Техника попеременного двухшажного хода.<br>Развитие скоростной выносливости.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 37    | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 5 нед<br>янв  |      | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 1 км на результат.<br>Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 38    | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                                   | 5 нед<br>янв  |      | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.                                   | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.                 | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок   | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |
| 39    | Совершенствование техники   | 1 нед<br>февр |      | Совершенствование техники одновременного   | Техника одновременного одношажного хода  | Описывают технику изучаемых спусков и   | Развитие навыков сотрудничества со  |

| № п/п | Тема урока   | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|---------------|------|---|---|---|---|
|       |  |               |      |   |   | Предметные  | Личностные  |
|       | одновременного одношажного хода (стартовый вариант).                               |               |      | одношажного хода (стартовый вариант).<br>Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.                              | (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода.<br>Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.  | торможений, осваивают их самостоятельно.  | взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 40    | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».      | 1 нед<br>февр |      | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».   | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).<br>Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.<br>Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.      | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.                                | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 41    | Техника спусков и подъемов на склонах.<br>Прохождение дистанции 2 км на результат. | 2 нед<br>февр |      | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору.<br>Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42    | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br>Техника торможения и                   | 2 нед<br>февр |      | Прохождение дистанции 2 км на результат.<br>Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом».                                | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы.<br>Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на   | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных                       | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о  |

| № п/п                                 | Тема урока  | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |
|---------------------------------------|---|------------|------|---|---|--|---|
|                                       |   |            |      |   |   | Предметные   | Личностные  |
|                                       | поворота «плугом».  |            |      |   | результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.                                    | физических качеств, повышение функциональных возможностей организма                                  | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 43                                    | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.    | 3 нед февр |      | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.   | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44                                    | Совершенствование техники конькового хода.                | 3 нед февр |      | Совершенствование техники конькового хода.  | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно                  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                       |
| Спортивные игры. Баскетбол (18 часов) |   |            |      |   |   |  |   |
| 45                                    | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание | 4 нед февр |      | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с                      | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их      | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,  |



| № п/п | Тема урока   | План        | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|-------------|------|---|--|--|---|
|       |  |             |      |   |  | Предметные   | Личностные  |
|       | приемов передвижений и остановок игрока.   |             |      | Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.   | сопротивлением на месте.   | влияние на физическое развитие.  | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.                |
| 46    | Техника броска двумя руками от головы с места.   | 4 нед февр  |      | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.                              | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                               | Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.          |
| 47    | Ведение мяча с пассивным сопротивлением  | 1 нед марта |      | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте                                    | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                               | Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию                   |
| 48    | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 нед марта |      | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 49    | Личная защита.   | 2 нед       |      | Разучить систему личной   | Личная защита. Учебная   | Уметь выполнять  | Самоопределение самос   |

| № п/п | Тема урока  | План        | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------|---|-------------|------|---|--|--|--|
|       |   |             |      |   |  | Предметные   | Личностные   |
|       | Учебная игра.   | марта       |      | защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.                                       | игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.  | различные варианты ведения мяча.   | ответственность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 50    | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.             | 2 нед марта |      | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)                                   |
| 51    | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 3 нед марта |      | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                                      |
| 52    | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.                   | 3 нед марта |      | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.  | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно                                      | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной   |

| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|-----------|------|--|--|---|---|
|       |  |           |      |  |  | Предметные  | Личностные  |
|       |  |           |      |  | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |   | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   |
| 53    | Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                                   | 1 нед апр |      | Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                                      | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.   | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности; | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54    | Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 нед апр |      | Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.                          | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                       |
| 55    | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением                                    | 2 нед апр |      | Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок   | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из   | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной  |

| № п/п | Тема урока   | План         | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)                                       | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|--------------|------|---|---|--|---|
|       |  |              |      |   |   | Предметные   | Личностные  |
|       | . Личная защита.<br>Учебная игра.  |              |      |   | одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.   | базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности   | отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей   |
| 56    | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.<br>Учебная игра.             | 2 нед<br>апр |      | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.             | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.<br>Развитие координационных способностей.         | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности     | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе   |
| 57    | Сочетание приемов ведения, передач и бросков.<br>Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 3 нед<br>апр |      | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, |

| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |
|-------|--|-----------|------|--|---|---|---|
|       |  |           |      |  |   | Предметные  | Личностные  |
|       |  |           |      |  |   |   | социальной справедливости и свободе   |
| 58    | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением . Учебная игра.  | 3 нед апр |      | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 59    | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением . Игровые задания (4 х 4). | 4 нед апр |      | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.                   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.        | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах                                      |
| 60    | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование –                  | 4 нед апр |      | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места                           | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).                                 | Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение  |

| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |  |
|-------|--|-----------|------|--|---|--|--|
|       |  |           |      |  |   | Предметные   | Личностные   |
|       | прыжок в длину с места   |           |      |  | Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности             | социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 61    | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | 1 нед мая |      | Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62    | Бросок одной рукой от плеча в движении с со-   | 1 нед мая |      | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение                                     | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в                     | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими  | Выражать положительное отношение к процессу совершенствования  |

| № п/п           | Тема урока  | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты  |  |
|-----------------|---|-----------|------|---|--|---|--|
|                 |   |           |      |   |  | Предметные  | Личностные   |
|                 | противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.                                 |           |      | со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.   | движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.  | упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности  | двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.        |
| Легкая атлетика |   |           |      |   |  |   |  |
| 63              | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.             | 2 нед мая |      | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.               | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 64              | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 2 нед мая |      | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.   | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей                           | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения   |

| № п/п | Тема урока   | План      | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |
|-------|--|-----------|------|--|---|--|---|
|       |  |           |      |  |   | Предметные   | Личностные  |
|       | (д.)   |           |      |  |   | основных систем организма  |   |
| 65    | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).            | 3 нед мая |      | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.                        | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.  | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)  |
| 66    | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.      | 3 нед мая |      | Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.  | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67    | Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 4 нед мая |      | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.  | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.            | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения     |
| 68    | Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6                 | 4 нед мая |      | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование –   | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на                                      | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие,  |



| №<br>п/<br>п | Тема урока                               | План | Факт | Основное содержание<br>(решаемые проблемы)              | Виды деятельности –<br>элементы содержания | Планируемые образовательные результаты   |  |
|--------------|--|------|------|---|--|--|--|
|              |  |      |      |   |  | Предметные                               | Личностные   |
|              | шагов.<br>Тестирование –<br>бег (1000м). |      |      | бег (1000м). ОРУ.<br>Специальные беговые<br>упражнения. |  | развитие основных<br>физических качеств, | готовность следовать<br>нормам здоровьесберегающего<br>поведения |

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

#### Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич  
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

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

#### Пособия для учащихся:

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

#### Пособия для учителя:

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

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

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

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

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

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

#### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### Сайты

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

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

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

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

## Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

| № п/п | Тема урока   | Дата проведения |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.             |                 |
| 2     | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.                |                 |
| 3     | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.                      |                 |
| 4     | Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.                                      |                 |
| 5     | Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.        |                 |
| 6     | Общая физическая подготовка.   |                 |
| 7     | ОФП. Метание набивного мяча на дальность.                                    |                 |
| 8     | Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.                         |                 |
| 9     | Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра. |                 |
| 10    | Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.     |                 |
| 11    | Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра  |                 |
| 12    | Волейбол. Прием мяча после подачи.   |                 |