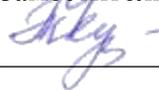


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №4 г.Туринска**

«Согласовано»	«Утверждено»
Заместитель директора по УВР  / <u>Г.Л. Кудрявих</u> /	Директор МАОУ ООШ №4 / <u>Т.А. Нежданова</u> /
ФИО	ФИО
«30 »августа 2015 г.	«01» сентября 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по физической культуре

5-7 классы

Горелов Евгений Николаевич,

учитель физической культуры, 1 кв. категория

2015-2016 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов разработана на основе Государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования (с изменениями на 31.01.2012 г.), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 29 декабря 2014 г.);

- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067

"Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих

государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)

- Распоряжения Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 годы»

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821-10 ...» от 29.12.2010 г. № 189

- указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

на основе примерной авторской программы курса «Физическая культура» В.И. Ляха. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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. Учебная программа по физической культуре реализует образовательную программу в соответствии с ФК ГОС и Положением о ВФСК ГТО и разработана с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования.

3. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 7 классах выделяется 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели, по 102 часа в год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

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

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

-Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

-Метапредметные:

1) 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;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

- Предметные результаты:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития 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;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

6.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
- Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России
- Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
- Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.
- Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы

релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувы, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов,

торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Формирование представлений об основных способах плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

7. Тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 5 класс							
№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата проведения	
			Предметные	УУД		план	факт
Лёгкая атлетика 11ч.							
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)</i>							
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Текущий		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье			Контрольный тест - бег 30м. м.: «5»- 5,3с.; «4»-5,4-6,1с; «3»-6,2 с и больше;		

			обращение с инвентарём. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные:	д.: «5»- 5,4с.; «4»-5,5-6,2с; «3»-6,3 и больше.		
3	Высокий старт. Встречная эстафета	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета			Текущий		
4	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.			Контрольный тест челночный бег 3x10 м. м.: «5»- 8,2с.; «4»-8,3-8,5с; «3»-8,6с и больше; д.: «5»- 8,6с.; «4»-8,7-9,0с; «3»-9,1 и больше.		
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)		Контрольное упражнение. Бег 60м: м.: «5»- 10,0с.; «4»- 10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше.		

				Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5-11,6с; «3»-11,7с. и больше.		
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)</i>				Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.			
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Текущий		
7	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?».	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Текущий		
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Текущий		

9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
<i>Бег на средние дистанции (2 ч)</i>							
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»	Уметь: бегать в равномерном темпе.		Текущий		
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»	Уметь: бегать в равномерном темпе.		Текущий		
Президентские состязания(1ч)							
12	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м .на результат.	Уметь: распределять силы по дистанции.		Контрольное упражнение- бег 1000м: м.: «5»- 4,45.; «4»-4,46-6,45; «3»-6,46 и больше. д.: «5»- 5,20; «4»-5,21-7,20; «3»-7,21 и больше.		

Кроссовая подготовка (8 ч)

13	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод».	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	Текущий		
14	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики».	Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Текущий		
15	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Текущий		
16	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Текущий		
17	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быстроногих».	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Текущий		
18	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Текущий		

				- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений			
19	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы.	Текущий		
20	Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем».	Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Бег на 2 км без учета времени		

Русская лапта (7ч.)

21	Стойка игрока , перемещения, ловля мяча.	Бег 500м ОРУ. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и	Текущий		
22	Передвижения, прыжки, ловля мяча.	Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;		Текущий		
23	Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча.	Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам;		Текущий		

24	Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Поддачи и удары по мячу.	Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Поддачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Текущий		
25	Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.	Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Текущий		
26	Ловля мяча с лета. Поддача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Поддача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных двигательных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в игре в «Лапту»,	Текущий		
27	Ловля мяча с лета. Поддача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Поддача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в «Лапту». Личностные:	Текущий		

				давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные морально-этические нормы.			
Гимнастика(16ч) + президентские состязания (1ч.)							
28	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Контрольный тест-прыжок в длину с места. м.: «5»-179; «4»-178-135.; «3»-134 и меньше д.: «5»-164; «4»-123-125.; «3»-124 и меньше.		
29	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
30	Перестроение. Вис согнувшись, вис	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Уметь: выполнять комбинацию из		Текущий		

	прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Фигуры».	дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры»	разученных элементов, строевые упражнения	<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с</p>			
31	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
32	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Текущий		
33	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Развитие силовых способностей Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.:		

		висы (д.). Подтягивание в висе.		<p>основами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;</p>	«5»-8р.; «4»-7-4р.; «3»-3р.; д.: «5»-14р.; «4»-13-6р.; «3»-5р.		
34	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов		Текущий		
35	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов		Текущий		
36	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Текущий		

		Развитие координационных способностей		гимнастикой с основами акробатики.			
42	Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Текущий		
43	Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Текущий		
44	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. ПИ «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках.		
Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)							
45	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Бег бмин. ОРУ. Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии».	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать..	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания); переноски груза - адекватно воспринимать оценку учителя;	Текущий		

				-оценивать правильность выполнения двигательных действий.			
46	Лазание и перелезание. Эстафеты с переноской груза	Бег 6 мин. Лазание и перелезание. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через препятствия. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации.	Уметь: выполнять лазание и перелезание, прыгать.	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелезания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности.	Текущий		
Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)							
47	Стрейчнговая гимнастика. Фитнес для глаз.	Упражнения на растяжение и укрепление мышц ОДА. Гимнастика для глаз.	Уметь: выполнять стрейчнговую гимнастику, фитнес для глаз.	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении прикладно-ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений . Личностные: - мотивационная основа на занятия; -учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-	Текущий		
48	Формирование правильной осанки укрепление свода стопы.	Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Фитнес для глаз.	Уметь: выполнять упражнения для формирования п. о., укрепление свода стопы.		Текущий		

				ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью.			
Баскетбол (18ч.)							
49	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в	Текущий		
50	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий		
51	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические		Текущий		

		способностей.	действия в игре	исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико- тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;			
52	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Оценка техники стойки и передвижений игрока.		
53	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий		
54	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревн..	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий		
55-56	Остановка двумя шагами. Бросок	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами.	Уметь: играть в баскетбол по		Оценка техники		

	двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	<p>Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с</p>	ведения мяча на месте.		
57-58	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий		
59-60	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Текущий		
61	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Оценка техники ведения мяча с изменением направления.		

				<p>учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.</p>			
62	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку;	Текущий		

		нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	правильно технические действия в игре	проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы.			
63-64-65	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Оценка техники броска снизу в движении		
66	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Оценка техники броска одной рукой от головы в движении.		
Волейбол(15ч).							
67	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при	Текущий		

	вперёд.	волейбол.	правильно технические действия	выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико- тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в			
68	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Текущий		
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами волейбола «Мяч в воздухе»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Текущий		
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Оценка техники выполнения стойки и передвижени й		
71- 72	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно		Текущий		

		элементами волейбола.	технические действия	соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять				
73	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху			
74-75	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Текущий			
76-77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками			
78-79-80	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-бм.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические		Текущий			

			действия	устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.			
81	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-бм.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Оценка техники нижней прямой подачи.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.(3ч.)							
82	Составление комплексов УГ. Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки.	Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека». Составление комплексов УГ. Самоконтроль за ЧСС Подтягивание из виса – мал., отжимание от пола – девочки(тест)..	Уметь: составлять комплексы УГ, физкультминутки, подвижных перемен из разученных упражнений. Определять: ЧС,	Регулятивные: - умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой;	Тестирование		
83	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА	Составление комплексов упражнений на растяжение мышц ОДА.			Текущий		
84	Составление комплексов упражнений на	Составление комплексов упражнений на укрепление мышц ОДА			Текущий		

	укрепление мышц ОДА			самонаблюдение и самоконтроль. Коммуникативные: - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы; Личностные: стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие			
Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.)							
85	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз.	Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки, укрепление свода стопы.	Регулятивные оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям	Текущий		
86	Комплекс упражнений для	Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования			Текущий		

	<p>формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.</p>	<p>правильной осанки и укрепления свода стопы. Дыхательные упр. Гимнастика для глаз.</p>		<p>и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами</p>			
Президентские состязания(1ч.)							
87	<p>Наклон туловища вперёд из положения сидя. Поднимание туловища из положения лёжа</p>	<p>ОРУ с акцентом на гибкость. Наклон туловища вперёд из положения сидя-тест. Поднимание туловища из положения лёжа на спине , руки за головой – тест.</p>	<p>Уметь: выполнять наклон туловища вперёд из положения сидя, поднимать туловище из положения лёжа.</p>	<p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе; контролировать действия</p>	Тестирование		

				<p>партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; задавать вопросы для уточнения техники упражнений</p> <p>Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p>			
Русская лапта (5ч.)							
88	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой Удар сверху.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лаптой. Бег 5 мин. ОРУ. Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	<p>Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение;</p>	Текущий		
89	Удары битой по мячу. Ловля мяча с лета.	Бег 5 мин. ОРУ. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Удары битой по мячу. Ловля мяча с лета.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно		Текущий		

			технические действия	планировать пути достижения цели.			
90	Совершенствование приемов в учебной игре	Бег 5 мин. ОРУ. Совершенствование приемов в учебной игре	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в «Русской лапте»; игра по упрощенным правилам Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для	Текущий		
91	Совершенствование приемов в учебной игре	Бег 5 мин. ОРУ. Совершенствование приемов в учебной игре	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и	Текущий		
92	Учебная игра в «Русскую лапту»	Бег 5 мин. ОРУ. Учебная игра.	Уметь: играть в «Русскую лапту» по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению «Русской лапты»; знать основные	Оценка техники игры в «Лапту».		

				морально-этические нормы.			
Лёгкая атлетика 13ч.							
<i>Бег на средние дистанции (2ч)</i>							
93	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе (1000м).	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в	Текущий		
94	Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение.	ОРУ. Бег в равномерном темпе (1500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости.	Уметь: распределять силы по дистанции.		Контрольное упражнение- бег 1500м: м.: «5»- 8,50.; «4»-8,51-9,59; «3»-10.00 и больше. д.: «5»- 9,00; «4»-9,01-10,29; «3»-10,30 и больше.		
95	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание. «Встречные старты»,	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.		Текущий		
96	Высокий старт (до	ОРУ в движении. СБУ Высокий	Уметь: бегать с		Текущий		

	10-15м), Спортивно-игровое задание «Старт с преследованием соперника».	старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.. «Старт с преследованием соперника». Развитие скоростных возможностей.	максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	<p>планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>			
97	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.	ОРУ Бег 30м-тест. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.		Текущий		
98	Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй».	ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. «Убегай-догоняй». Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.		Текущий		
99	Бег на результат (60м).	ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.		Контрольное упражнение. Бег 60м: м.: «5»- 10,0с.; «4»- 10,1-11,1с; «3»-11,2с; и больше. д.: «5»- 10,4с.; «4»-10,5- 11,6с; «3»- 11,7с. и больше.		

100	Круговая эстафета.	ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	<p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p>	Текущий		
<i>Метание малого мяча (5ч).</i>							
101	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств».	Уметь: метать малый мяч на дальность		Текущий		
102	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность		Текущий		
103	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность		Текущий		
104	Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?».	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность	Контрольное упражнение. м.: «5»- 34м.; «4»-33-21м; «3»-20м и меньше; д.: «5»- 21м.; «4»-20-15м; «3»-14 и			

					меньше.		
105	Эстафеты с элементами бега и прыжками.	ОРУ в движении. СБУ. Эстафеты с элементами бега и прыжками. Игры по выбору учащихся.	Уметь: взаимодействовать в команде.		Текущий		

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
1 четверть		26						
I	Основы знаний	2						
1	Зарождение Олимпийских игр древности. Охрана труда на занятиях по легкой атлетике.	1ч	<i>Цель:</i> Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом.	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; знакомятся с правилами поведения и правилами безопасности на уроках. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной	Научатся: - соблюдать правила поведения и правила безопасности на уроках легкой атлетики; - познакомятся с историей зарождения олимпийских игр.	§ 1 стр.8 § 6 стр.80-89	

					задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.				
2	История баскетбола. Охрана труда на занятиях по баскетболу.	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Знакомятся с историей спортивной игры. Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях с баскетбольными мячами.	§ 8 стр.109, 111		
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
II Легкая атлетика 14ч									
1	Спринтерский бег 30м: высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (от 30 до 40 м).	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой спринтерского бега.	Комбинированный	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: сохраняют доброжелательное отношение друг к другу,	Научатся: - выполнять легкоатлетические упр.; -технически правильно выполнять бег на 30м.	§ 6 стр. 81-82		

					устанавливают рабочие отношения.			
2	Спринтерский бег 60м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой спринтерского бега.	Комбинированный	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60м с высокого старта.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упр.;</p> <p>-технически правильно выполнять бег на 60м.</p>	Повторить беговые упр.	
3	Спринтерский бег на нестандартные дистанции 300м девочки, 500м мальчики.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длинного спринта.	Совершенствование бега.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель.</p> <p>Коммуникативные: учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения, добывают недостающую</p>	<p>Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;</p> <p>-технически правильно выполнять высокий старт.</p>	Повторить комплекс ОРУ	

					информацию с помощью вопросов.			
4	Метание малого мяча 150 г на дальность с разбега.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение навыком метания мяча на дальность.	Комбинированный	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуац.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, контролируют действия партнера, устанавливают рабочие отношения.</p>	<p>Научатся: - в доступной форме объяснять правила тестирования метания мяча на дальность;</p> <p>-технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.</p>	§ 6 стр. 88	

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные		
5	Бег на средние дистанции 600 м девочки, 800 м мальчики.				<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель.</p>	<p>Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;</p> <p>-технически правильно выполнять высокий старт.</p>	Повторить беговые упр.	

					Коммуникативные: учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.			
6	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1ч	Цель: Освоение навыков прыжков, развитие скоростно - силовых способностей.	Комбинированный	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>Познавательные:рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с разбега</p> <p>Регулятивные:находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные:сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять прыжковую разминку; -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения прыжка в длину с разбега. 	§ 6 стр. 84-85	
7	Бег на средние дистанции 1000м.	1ч	Цель: Овладение техникой длительного бега.	Комбинированный	<p>Личностные:оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Познавательные:ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей; используют установленные правила в контроле способа решения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,</p>	<p>Научатся распределять свои силы, чтобы пробежать 1000м без отдыха.</p>	§ 6 стр. 82	

					сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.			
8	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1м) с 6-8м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение навыком метания мяча в цель.	Комбинированный	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять разминку с малыми мячами; -выполнять упр. в метании малого мяча на точность. 	Повторить технику метания	
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные		
9	Прыжок в длину с места.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжковую разминку; -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения прыжка в длину с места.</p>	Повторить технику прыжка	

					ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
10	Бросок набивного мяча из положения, сидя (1 кг).	1ч	Цель: Овладение навыками бросков набивного мяча.	Комбинированный	Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - выполнять разминку с малыми мячами; - технически правильно выполнять бросок набивного мяча.	Повторить технику броска	
11	Многоскоки 5 шагов.	1ч	Цель: Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Личностные: раскрывают мотивы учебной деятельности, осознают личностный смысл учения, принимают, осваивают социальную роль обучающегося. Познавательные: рассказывают и показывают технику выполнения многоразовых прыжков. Регулятивные: находят ошибки при выполнении учебных заданий, выбирают способы их исправления. Коммуникативные: сохраняют	Научатся: - выполнять прыжковую разминку; - выполнять многоразовые прыжки с ноги на ногу.	Повторить технику прыжка	

					доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.			
12	Челночный бег 3x10м, 4x9м.	2ч	<i>Цель:</i> Развитие координационных способностей.	Комбинированный	<p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в деталях школы.</p> <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Научатся технически правильно выполнять способы челночного бега.	Повторить беговые упр.	
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание
					Универсальные учебные действия	Предметные		
13	Бег на выносливость в течение 6мин.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Совершенствование бега	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: сохранять</p>	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - равномерно распределять свои силы в равномерном темпе в течении 6-ти мин.	Повторить комплекс ОРУ	

					доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.			
III	Баскетбол	11ч						
1	Стойки баскетболиста и способы передвижений, остановок, поворотов.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой поворотов, передвижений, остановок, стоек.	Комбинированный	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	Имеют представление о технике передвижения в заданной стойке.	§ 8 стр.112	
2	Остановка двумя шагами и прыжком.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники остановок.	Комбинированный	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать</p>	Имеют представление о технике передвижений при игре в баскетбол,	§ 8 стр.113	

					<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные:самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные:слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	приемах игры.		
--	--	--	--	--	---	---------------	--	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
3	Повороты без мяча и с мячом.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники поворотов.	Комбини рованный	<p>Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание, устанавливать рабочие отношения.</p>	Имеют представление о технике передвижений при игре в баскетбол, приемах игры.	Повторить способы поворотов	
4	Передача мяча от груди, от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники ловли и передачи мяча.	Комбини рованный	<p>Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p> <p>- выполнять броски и ловлю мяча разными способами.</p>	§ 8 стр.114	

5	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники ведения мяча.	Комбини рованный	<p>Личностные:проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные:ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять различные способы ведения мяча; - соблюдать правила взаимодействия с партнером. 	§ 8 стр.113	
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники ведения мяча.	Комбини-рованный	<p>Личностные:формирование положительного отношения уч-ся к занятиям физической деятельности.</p> <p>Познавательные:ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять различные способы ведения мяча; - соблюдать правила взаимодействия с партнером. 	§ 8 стр.112	

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
7.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники ведения мяча.	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности; формирование личностного смысла учения.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные способы ведения мяча; - соблюдать правила взаимодействия с партнером. 			
8.	Комбинация из освоенных элементов владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч	<i>Цель:</i> Совершенствование навыков владения мячом.	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; осуществляют</p>	<p>Имеют углубленное представление о технике ловли, передачи, ведения мяча различными способами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила взаимодействия 	Повторить комплекс	ОРУ с мячами	

					<p>взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	с партнером.		
9.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча на месте и в движении.	1ч	<p>Цель:</p> <p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие доброжелательности, отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	Имеют первоначальное представление о технике броска двумя руками.	§ 8 стр.115	
10.	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1ч	<p>Цель: Овладение техникой бросков мяча.</p>	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие доброжелательности отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные</p>	Имеют первоначальное представление о технике броска одной рукой.	Имитация техники броска	

					цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.			
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
	2 четверть	22						
1	Баскетбол	3 ч						
1	Вырывание и выбивание мяча.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение индивидуальной техники защиты.	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Освоить технические действия игрока на площадке.	Повторить технику вырывания и выбивания	
2	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча на месте и в	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой бросков мяча.	Комбини-рованный	Личностные: стараются обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания. Познавательные: ставят и формулируют	Имеют углублен ное представление о технике броска двумя руками.	§ 8 стр.115	

	движении.				проблемы; выбирают наиболее эффективные способы решения задач. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Коммуникативные: учатся инициативному сотрудничеству – обращаться за помощью; взаимодействию – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.			
3	Комбинация из освоенных элементов владения мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч	<i>Цель:</i> Совершенствование навыков владения мячом.	Совершенствование ЗУН	Личностные: накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуре для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Регулятивные: выполнять контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. Коммуникативные: учатся инициативному сотрудничеству – обращаться за помощью; взаимодействию – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Имеют углублен ное представление о технике ловли, передачи, ведения броска мяча различными способами. Соблюдают правила взаимодействия с партнером.	Повторить комплекс ОРУ с мячами	
II	Основы знаний	1 ч						
1.	История гимнастики. Охрана труда	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области физической культуры и	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому	Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности	§ 7 стр. 97	

	на занятиях гимнастики.		спорта.		учебному материалу. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	на уроках гимнастики		
--	-------------------------	--	---------	--	--	----------------------	--	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
IV	Гимнастика с элементами акробатики 18							
1	акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).	2ч	Цель: Освоение акробатических упражне-ний, развитие координационных способно-стей.	Изучение нового материала	<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку товарищей, учителя.</p> <p>Коммуникативные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать перемещение рук и ног при выпол-нении кувырков; -технически правильно выполнять акроба-тические упр. 	§ 7 стр. 105-108	

					общие интересы, используют речь для регуляции своего действия.			
2	Комбинация из изученных акробатических элементов.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение акробатических упражнений.	Комбинированный	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога, четко следуют ей;</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -координировать перемещение рук и ног при выполнении кувырков; -регулировать физическую нагрузку. 	Повторить комбинацию упр.	
3	Упражнения в равновесии и упорах на бревне (девочки). Висы и упоры (мальчики).	2ч	<i>Цель:</i> Развитие силовых и координационных способностей.	Комбинированный	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упр. в равновесии на ограниченной опоре; -выполнять упражнения по образцу; - выполнять упражнения для развития ловкости, силы и координации. 	§ 7 стр. 101-102	

					инструкцию педагога и четко следуют ей. Коммуникативные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы, используют речь для регуляции своего действия.			
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	2ч	<i>Цель:</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.	Научатся: - выполнять прыжки со скакалкой; - приземляться смягчая прыжок.	§ 7 стр.100	
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
5	Комбинация прыжков со скакалкой.	1ч	<i>Цель:</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника. Познавательные: используют общие	Научатся: - выполнять прыжки со скакалкой; - приземляться	Повторить порядок комбинации	

					<p>приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый, пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	смягчая прыжок.		
6	<p>Силовые упражнения:</p> <p>а) подтягивание в висе мальчики, подтягивание в висе лежа девочки.</p> <p>б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола- мальчики, от скамейки- девочки.</p>	<p>2ч</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Цель: Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Комбини рованный</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения в подтягивании; -выполнять упражнения для развития вилы. 	§ 7 стр. 104-105	

7	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.	1ч	<i>Цель:</i> Развитие силовой выносливости.	Комбинированный	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; -выполнять упражнения добиваясь конечного результата. 	§ 2 стр.35	
8	Опорные прыжки через гимнастического козла.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение опорных прыжков.	Изучение нового материала	<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения по образцу; -выполнять упражнения для развития силы. 	§ 14стр. 151-152	

	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
9	Строевые упражнения: а) перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. б) перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	2ч 1 1	<i>Цель:</i> Освоение строевых упражнений.	Комбини-рованный	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять команды на построения и перестроения; -соблюдать правила взаимодействия с партнером; 	<p>Повторить способы перестроения</p>		
10	Ритмическая гимнастика	2ч	<i>Цель:</i> Освоение танцевальных упражнений, координационных способностей.	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: технически правильно выполняют двигательные действия под музыку.</p> <p>Регулятивные: осуществляют действия</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять упражнения по образцу; -чувствовать ритм и красоту движений. 	<p>Повторить комплекс упр.</p>		

					по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель. Коммуникативные: учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения.			
	3 четверть	30ч						
I	Основы знаний	3						
1.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Охрана труда на занятиях по лыжной подготовке.	1ч	Цель: Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. Познавательные: используют общие приемы решения поставлен-ных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с правилами поведения и правилами безопасности на уроках. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: - соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки; -самостоятельно выполнять упр. для развития физичес-ких качеств.	§ 12 стр. 137-138	
2.	История волейбола. Охрана труда на занятиях по волейболу.	1ч	Цель: Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. Познавательные: используют общие приемы решения поставлен-ных задач; рассказывают о физических качествах,		§ 9стр. 116	

	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
					<p>знакомятся с правилами поведения и правилами безопасности на уроках.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>				
3	Влияние физических упражнений на осанку.	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	<p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях с волейбольными мячами.	§ 2 стр. 15		
II	Лыжная подготовка 16								
1	Попеременный двушажный ход.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники попеременного двушажного хода.	Комбини-рованный	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные: самостоятельно</p>	Научатся: -выполнять технику попеременного двушажного	§ 12 стр. 139		

					<p>выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные:вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	хода.		
2	Одновременный безшажный ход.	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники одновременного безшажного хода.	Изучение нового материала	<p>Личностные:проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные:самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные:принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p> <p>Коммуникативные:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять скольжение на лыжах; -выполнять на лыжах толчок с одновременным выносом рук. 	§ 12стр. 140	

	различных стоек, подъемы и способами.		техникой спусков и способами подъемов.	ЗУН	<p>доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>-выполнять спуски из различных стоек;</p> <p>- соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях лыжами.</p>	спуски и подъемы		
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
4.	Подъем «полуелочкой».	2ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой подъема «полуелочкой».	Изучение нового материала	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы;</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять подъемы разными способами</p>	§ 12 стр. 140		

					<p>ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:выполняются действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные:задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
5.	Торможение «плугом».	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники торможения.	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные:понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> <p>Познавательные:используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные:оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные:допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять торможение «плугом» и упором; - соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях лыжами. 	§ 12 стр. 141

					не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
6.	Передвижение на лыжах 1 км.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного движения на лыжах.	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Научатся: -передвигаться на лыжах по дистанции свободным скользящим шагом.		
7.	Повороты переступанием в движении.	2ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой поворотов.	Изучение нового материала	<p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения</p>	Научатся: -выполнять повороты на лыжах в	§ 12 стр. 141	

					<p>поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>движении;</p> <p>-соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
8.	Прохождение на лыжах дистанции 3км.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного движения на лыжах.	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-передвигаться на лыжах по дистанции свободным скользящим шагом.</p>	Учебник стр.147		
9.	Игры и эстафеты на	2ч	<i>Цель:</i> Освоение техники лыжных	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и</p>		Повторить правила		

	лыжах «Буксиры», «Салки с маршем».		ходов.		<p>упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.</p>		игры	
III	Волейбол	11						
1.	Стойки игрока, способы перемещения по площадке.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой поворотов, передвижений, остановок, стоек.	Изучение нового материала	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p>	Имеют представление о технике передвижения в заданной стойке.	§ 9 стр. 118-119	

	над собой и через сетку.		техники передачи мяча.		<p>общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие; упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные:самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные:планируют собственную деятельность; умеют распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные:умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, обмениваются мнениями, слушают друг друга.</p>	-в доступной форме объяснять технику выполнения передач мяча; находить ошибки и исправлять.		
4	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники приема мяча.	Комбини-рованный	<p>Личностные:оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Познавательные:ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с партнером;</p> <p>- выполнять броски и ловлю мяча разными способами.</p>	§ 9стр. 120	

					Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
5.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	2ч	Цель: Освоение техники подачи мяча.	Комбини-рованный	<p>Личностные: формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.</p> <p>Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять нижнюю прямую подачу мяча.</p>	§ 9 стр. 120-121	
6.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2ч	Цель: Освоение индивидуальной техники защиты.	Изучение нового материала	<p>Личностные: владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости</p> <p>Познавательные: моделировать технику</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания</p>	Имитация техники нападающего удара	

				<p>игровых действий и приемов.</p> <p>Регулятивные: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>Коммуникативные: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</p>	<p>мяча партнером.</p>		
--	--	--	--	--	------------------------	--	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
7.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение тактики игры.	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила игры и правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>	§ 9стр. 117	
	4 четверть	24ч						
I	Основы знаний	2ч						
1.	История футбола. Охрана труда на занятиях по футболу.	1ч	<i>Цель:</i> Сообщение сведений из области спортивных игр.	Изучение нового материала	<p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; знакомятся с правилами поведения и правилами безопасности на уроках.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	<p>Знакомятся с историей спортивной игры. Научатся соблюдать правила поведения и правила безопасности на занятиях по футболу.</p>	§ 11 стр.130-131	

					условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.			
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Охрана труда на занятиях по легкой атлетике.	1ч	Цель: Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом	Изучение нового материала	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: -соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики; - познакомятся с правилами здорового образа жизни.	§ 3 стр. 40	
II	Футбол	6ч						
1.	Стойки игрока. Перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений.	1ч	Цель: Овладение техникой поворотов, передвижений, остановок, стоек.	Комбинированный	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, сочувствия другим людям, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Имеют представление о технике передвижения в заданной стойке.	§ 11стр.131	

					Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.			
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
2.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей ногой.	2ч	Цель: Освоение техники ведения мяча.	Комбини-рованный	<p>Личностные: формирование положительного отношения уч-ся к занятиям физкультурной деятельности.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять различные способы ведения мяча; - соблюдать правила взаимодействия с партнером. 	§ 11 стр. 134	
3.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч	Цель: Освоение техники ударов.	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие доброжелательности, отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения</p>	Имеют первоначальное представление о технике ударов по воротам.	§ 11 стр. 132	

					<p>поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p>			
4.	Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.	1ч	<i>Цель:</i> Освоение техники остановок мяча.	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание, устанавливать рабочие отношения.</p>	Имеют первоначальное представление о технике остановки катящегося мяча подошвой.	§ 11 стр. 133	
5.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1ч	<i>Цель:</i> Совершенствование навыков владения мячом.	Совершенствование ЗУН	<p>Личностные: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели,</p>	Имеют углубленное представление о технике передачи, ведения, ударов мяча;	Повторить комплекс ОРУ с мячами	

					используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.	- соблюдать правила взаимодействия с партнером.		
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
III	Легкая атлетика 16 ч							
1.	Челночный бег 3x10м, 4x9м.	2ч	<i>Цель:</i> Развитие координационных способностей	Комбини-рованный	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы. Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся технически правильно выполнять способы челночного бега.	Повторить беговые упр.	
2.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов		<i>Цель:</i>	Комбини-рованный	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Научатся:	§ 6 стр. 86-87	

	разбега способом «перешагивание».	2ч	Овладение техникой прыжка в высоту.		<p>развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>- определять толчковую ногу и с какой стороны разбегаться;</p> <p>-выполнять разбег в прыжках в высоту.</p>		
3.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1х1м) с 6-8м.	1ч	<p>Цель:</p> <p>Овладение техникой метания теннисного мяча в цель.</p>	Комбини-рованный	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять разминку с малыми мячами;</p> <p>-выполнять упр. в метании малого мяча на точность.</p>	Повторить технику метания	
4.	Прыжок в длину с места.	1ч	<p>Цель: Овладение техникой прыжка в длину с места.</p>	Комбини-рованный	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и</p>	<p>Научатся: - выполнять прыжковую разминку; -в доступной форме объяснять</p>	Повторить технику прыжка	

					<p>формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>правила (технику) выполнения прыжка в длину с места.</p>		
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные		
5.	Бросок набивного мяча из положения, сидя (1 кг).	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой броска набивного мяча	Комбини-рованный	<p>Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Научатся: - выполнять разминку с малыми мячами;</p> <p>- технически правильно выполнять бросок набивного мяча.</p>	Повторить технику броска	
6.	Многоскоки 5 шагов.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой многоходовых	Комбини-рованный	<p>Личностные: раскрывают мотивы учебной деятельности, осознают личностный смысл учения, принимают, осваивают социальную</p>	<p>Научатся: -выполнять</p>	Повторить технику прыжка	

			прыжков		<p>роль обучающегося.</p> <p>Познавательные: рассказывают и показывают технику выполнения моногоровых прыжков.</p> <p>Регулятивные: находят ошибки при выполнении учебных заданий, выбирают способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные: сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.</p>	<p>прыжковую разминку;</p> <p>-выполнять многократные прыжки с ноги на ногу.</p>		
7.	Бег на выносливость в течение 6 мин.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Совершенствование бега	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>- равномерно распределять свои силы в равномерном темпе в течение 6-ти мин.</p>	Повторить комплекс ОРУ	
8.	Спринтерский бег 30м: высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (от 30 до 40 м).	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой спринтерского бега.	Изучение нового материала	<p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упр.;</p> <p>-технически правильно</p>	§ 6 стр. 81-82	

					<p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения.</p>	выполнять бег на 30м.		
--	--	--	--	--	---	-----------------------	--	--

№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
9.	Спринтерский бег 60м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой спринтерского бега.	Комбини-рованный	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные:проходить тестирование бега на 60м с высокого старта.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные:формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упр.;</p> <p>-технически правильно выполнять бег на 60м.</p>	Повторить беговые упр.		

10	Спринтерский бег на нестандартные дистанции 300м девочки, 500м мальчики.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длинного спринта.	Совершенствование бега	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель.</p> <p>Коммуникативные: учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	<p>Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;</p> <p>-технически правильно выполнять высокий старт.</p>	Повторить комплекс ОРУ	
11	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Изучение нового материала	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, осознание личностного смысла учения, принятие, освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с разбега</p> <p>Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять прыжковую разминку;</p> <p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения прыжка в длину с разбега.</p>	§ 6 стр. 84-85	
12	Бег на средние	1ч	<i>Цель:</i> Овладение	Изучение нового	Личностные: развитие этических чувств,	Научатся: -	Повторить	

	дистанции 600 м девочки, 800м мальчики.		техникой длительного бега.	материала	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель.</p> <p>Коммуникативные: учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения, добывают недостающую информацию с помощью вопросов.</p>	<p>равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;</p> <p>-технически правильно выполнять высокий старт.</p>	беговые упр.		
№	Тема урока	Кол-во час	Решаемые проблемы	Тип урока	Планируемые результаты			Домашнее задание	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные			
13	Метание малого мяча 150 г на дальность с разбега.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	Комбини-рованный	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять разминку с малыми мячами;</p> <p>-выполнять упр. в метании малого мяча на точность.</p>	§ 6 стр. 88		

					точность.			
14	Бег на длинные дистанции 1000м.	1ч	<i>Цель:</i> Овладение техникой длительного бега.	Совершенствование бега	<p>Личностные:оказывают бескорыстную помощь своим сверст-никам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Познавательные:ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные:выполняют действия в соответствии с поставленной задачей; используют установленные правила в контроле способа решения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Коммуникативные:ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу.</p>	Научатся распреде- лять свои силы, чтобы пробежать 1000м без отдыха.	§ 6 стр. 82	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)	Кол. час	Виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля
	Планирование	Факт					
			Раздел 1. Легкая атлетика	12			
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять индивидуальный режим дня.	текущий
2			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	текущий
3			Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	текущий

4			Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.	текущи й
5			Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Вороньи кони».	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 30 метров.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Бег 30 метров на результат
6			Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущи й
7			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.	1	Уметь метать мяч в цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	текущи й
8			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. Знать терминологию прыжков в длину.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.	текущи й

9			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущи й
10			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»	1	Уметь прыгать в длину с 7-9 шагов. Приземляться.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущи й
11			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Оценка техники выполн ения прыжко в в длину с разбега
12			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущи й
13			Гимнастика. История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.	1	Знать виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика.	Р: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	Текущи й

14		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы	1	Уметь выполнять строевые упражнения и технические элементы.	К: уметь находить общий язык со сверстниками.	Текущи й
15		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в вися. Развитие силовых способностей.	1	Уметь выполнять технические элементы, строевые упражнения.	К: уметь находить общий язык.	Текущи й
16		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)	1	Уметь подтягиваться в вися и уметь подтягиваться в вися лёжа.	К: уметь работать в паре. П: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	Текущи й
17		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	1	Уметь подтягиваться в вися. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения.	П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Текущи й
18		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	1	Уметь подтягиваться в вися. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения.	П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Оценка подтягиваний в вися, в вися лёжа (Д).
19		Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в вися. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Уметь выполнять разученные элементы (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	К: уметь находить общий язык. Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	Текущи й

20			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	Уметь выполнять опорный прыжок. Строевые упражнения.	К: уметь вести себя в коллективе. Л: формирование упорства в достижении цели.	Текущи й
21			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.	1	Уметь выполнять опорный прыжок. Строевые упражнения.	К: уметь вести себя в коллективе. Л: формирование упорства в достижении цели.	Оценка техники опорног о прыжка (козел в ширину)
22			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	1	Уметь выполнять разученные элементы отдельно и в комбинациях.	К: уметь страховать и помогать партнеру. П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Текущи й
23			Единоборства. Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру П: самостоятельно осваивать изучаемый элем .	Текущи й
24			Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	Л: формирование упорства в достижении цели П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Текущи й
25			Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов»	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущи й
26			Бег. ОРУ. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие силовых качеств.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущи й

			Подвижные игры.				
27			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущи й
28			Бег. ОРУ. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущи й
29			Баскетбол. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Знать стойку игрока.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
30			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
31			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча в тройках, остановку прыжком.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в тройках. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Оценка техники стойки и передвижений игрока

32		Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	Уметь выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	текущий
33		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска.	текущий
34		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	текущий
35		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий

			баскетбол. Развитие координационных качеств.				
36			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками снизу в движение.	Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Оценка техники ведения мяча на месте
37			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
38			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	текущий
39			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка»), раскачка мяча). Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от	1	Уметь выполнять ведение мяча правой (левой) рукой.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Оценка техники ведения мяча на месте

			груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.				
40			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости. Выполнять передачи мяча в круге.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в группе.	текущий
41			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в квадрате.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передач. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
42			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	текущий
43			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы.	текущий

44			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь нападать быстрым прорывом 1*1. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска одной рукой от плеча на месте..	текущий
45			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Уметь вырывать и выбивать мяч.	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику выбивания и вырывания мяча. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
46			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
47			Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы.	текущий

			координационных качеств.				
			Раздел 3. Волейбол	20	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.	
48			История волейбола. Техника безопасности.	1	Знать историю волейбола.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминов. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Текущи й
49			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущи й
50			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять остановки и передачи.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.	Текущи й
51			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Знать и уметь демонстрировать стойки игрока.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущи й

52			Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокoм, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	Текущи й Оценка техники выполне ния стоек и перемещ ений.
53			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущи й
54			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущи й
55			Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	1	Уметь выполнять передачи и перемещения.	<i>Личностные УУД:</i> уметь терпеливо осваивать технические элементы <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Текущи й Оценка техники верхних передач

56			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача	1	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу.	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе	Текущи й
57			Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу.	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе	Текущи й
58			Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Знать правила мини-волейбола	Коммуникативные УУД: уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. Личностные УУД: уметь проявлять инициативу.	Текущи й
59			Перемещение в стойке Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять передачи в заданном направлении и на заданное расстояние.	Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Текущи й
60			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	1	Уметь выполнять технические приёмы. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Коммуникативные УУД: взаимодействие со сверстниками. Познавательные УУД: уметь организовать самостоятельные занятия	Текущи й оценка приёма мяча двумя руками снизу.
61			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача	1	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Личностные УУД: уметь проявлять терпение и личную инициативу. Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки	Текущи й

62			Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача	1	Уметь выполнять подачу, приём и передачу мяча. Уметь играть в мини-волейбол.	Личностные УУД: уметь проявлять терпение и личную инициативу. Регулятивные УУД: определять и исправлять собственные ошибки	Текущи й
63			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-волейбол.	Коммуникативные УУД: уметь взаимодействовать со сверстниками.	Текущи й
64			Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	1	Уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-волейбол.	Коммуникативные УУД: уметь взаимодействовать со сверстниками. Личностные УУД: уметь увлечь личным примером.	Текущи й Оценка техники нижней прямой подачи
65			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Текущи й
66			Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Текущи й

67			Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	Личностные УУД: проявление терпения и инициативы. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику удара.	Оценка техники прямого нападающего удара
			Раздел 3. Лыжная подготовка	18			
68			Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	Текущий
69			Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	1	Знать историю лыжного спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	Текущий
70			Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	Текущий
71			Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий

72			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущи й
73			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Текущи й
74			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».	Текущи й
75			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущи й
76			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику поворотов переступанием.	Текущи й
77			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Текущи й
78			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	Текущи й
79			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	Текущи й

			Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.				
80			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	1	Уметь проходить дистанцию 2 км в равномерном темпе.	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущи й
81			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прохождения дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущи й
82			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Текущи й
83			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	Текущи й

84			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущий
85			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Текущий
			Раздел 5. Легкая атлетика, гимнастика	9 8			
86			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
87			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1	Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь бегать 15 метров с максимальной скоростью, соблюдать правила поведения в спортивном зале.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	текущий
88			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега.	текущий

89			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки.	текущий
90			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Бег 30 метров на результат
91			Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь взаимодействовать со сверстниками.	текущий
92			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
93			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику прыжка.	текущий

			упражнения. Развитие скоростных возможностей.				
94			Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно выявлять и устранить типичные ошибки.	текущий
95			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру П: самостоятельно осваивать изучаемый элем.	Текущий
96			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. скамейкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Л: формирование упорства в достижении цели П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Оценка акробатической комбинации
97			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущий
98			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущий
99			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущий

			акробатики.				
100			Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Оценка техники лазания по канату
101			Способы перестроений: дроблением и сведением, разведением и слиянием. ОРУ с набивными мячами. Кувьрки вперед и назад. Перетягивание каната. Развитие силы.	1	Уметь выполнять акробатические комбинации.	К: уметь решать задачи коллективом. Л: проявлять терпение и инициативу при освоении тех. элементов.	Текущи й
102			Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Висы и кувьрки в п/ игре: «Полоса препятствий».	1	Уметь использовать знания и умения данного раздела в подвижных играх и эс-х.	Р: уметь планировать, прогнозировать, определять и корректировать ошибки.К: уметь решать поставленные задачи коллективом. Л: мотивировать сор.деят-ть	Оценка техники выполнения эл-в.

8. Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	примерные программы, авторские рабочие программы входят в
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре

			(спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного	Д	

	предмета «физическая культура»		
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.4	Скамейки гимнастические	Г	
4.5	Стойки волейбольные	Д	
4.6	Бревно гимнастическое	Д	
4.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.8	Обручи гимнастические	Г	
4.9	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.11	Набор для подвижных игр	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзак, спальные мешки и др.)	Г	
4.14	Стол для настольного тенниса	Д	
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.16	Мячи футбольные	Г	
4.17	Мячи баскетбольные	Г	
4.18	Мячи волейбольные	Г	
4.19	Сетка волейбольная	Д	
4.20	Лыжные принадлежности	К	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	

9. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

Обучающийся получит возможность:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Обучающийся научится:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.