

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санталовская средняя школа
Ясногорского района Тульской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основного общего образования**

2021

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого и низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут (5 кл), до 15 и 20 минут (9кл); после быстрого разбега с 7-9 (5 кл), с 11-13 (9 кл) шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 (5 кл), с 7-9 (9 кл) шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-6 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
 - в спортивных играх: играть в две из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
-

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В 5-9 классах в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

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

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Какие умения нужно сформировать у ученика 5 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые приёмы, построения и перестроения: из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых руках, смешанные висы; выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине; выполнять акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад; перекатом назад стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа и комбинации из освоенных элементов; выполнять гимнастические упражнения и комбинации; выполнять упражнения в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки «змейкой» через скамейку, прыжки со скакалкой, лазание по канату, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; выполнять опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись; участвовать в эстафетах с гимнастическими предметами;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу походным шагом; выполнять бег с различной скоростью : на 30, 60, 1000м; выполнять прыжки с места, прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание», прыжки длину с 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8м и на дальность;

* по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в спортивных (и подвижных) играх; выполнять способы передвижений, выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, бросок мяча двумя руками от груди, ловлю двумя руками, передачу мяча двумя руками от груди с места, ведение мяча правой и левой рукой, остановку прыжком, повороты с мячом; выполнять

способы перемещений, нижнюю прямую подачу, приём мяча над собой, передачу мяча сверху двумя руками; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта;

* по разделу «Лыжные гонки» - соблюдать правила безопасности при занятиях лыжными гонками; выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъём «полуёлочкой», торможение «плугом»; проходить на лыжах дистанцию до 2,5км; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Какие умения нужно сформировать у ученика 6 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевой шаг, построения и перестроения: из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне; выполнять простые висы и упоры; выполнять подъём переворотом махом одной, толчком другой; выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине; выполнять акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад; два кувырка вперёд слитно; перекатом назад стойка на лопатках, «мост» из положения стоя с помощью и комбинации из освоенных элементов; выполнять гимнастические упражнения и комбинации с предметами и без; выполнять упражнения в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки «змейкой» через скамейку, прыжки со скакалкой, лазание по канату, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; выполнять опорный прыжок ноги врозь; участвовать в эстафетах с гимнастическими предметами;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью: на 30, 60, 1000м, гладкий бег 6 минут; выполнять прыжки с места, прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание», прыжки длину с 7-9 беговых шагов способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м и на дальность в коридоре 5-6м;

* по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в спортивных (и подвижных) играх; выполнять способы передвижений, выполнять технические приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, защитную стойку, остановку в два шага, бросок после ведения, бросок одной рукой от плеча с места, ловлю двумя руками, передачу одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, вырывание мяча; передачи и приёмы мяча после передвижения, верхнюю и нижнюю прямую подачи с 3-6м через сетку; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта;

* по разделу «Лыжные гонки» - соблюдать правила безопасности при занятиях лыжными гонками; выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов; подъём «ёлочкой», торможение «упором» («полуплугом»); поворот «упором»; проходить на лыжах дистанцию до 3 км.

Какие умения нужно сформировать у ученика 7 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять строевые команды: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!», «Полшага!»; выполнять простые висы и упоры в связках; выполнять прыжки с высоты; выполнять подъём переворотом; выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине; выполнять акробатические упражнения: кувырок назад в полушпагат; стойку на голове и руках, «мост»

из положения стоя и комбинации из освоенных элементов; выполнять гимнастические упражнения и комбинации с предметами и без; выполнять упражнения в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки «змейкой» через скамейку, прыжки со скакалкой, лазание по канату, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; выполнять опорный прыжок: согнув ноги и ноги врозь; участвовать в эстафетах с гимнастическими предметами;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять ходьбу строевым и походным шагом; выполнять бег с различной скоростью : на 30, 60, 1500м; выполнять прыжки с места, прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание», прыжки длину с 9-11 беговых шагов способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12м и на дальность с 4-5 шагов разбега;

* по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в спортивных (и подвижных) играх; выполнять сочетание способов передвижений, выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, бросок после бега и ловли мяча, бросок одной рукой от плеча с прыжком, ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику, выбивание мяча; выполнять способы перемещений, прямой нападающий удар, передачу двумя руками сверху в прыжке, передачу сверху за голову в опорном положении; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта;

* по разделу «Лыжные гонки» - соблюдать правила безопасности при занятиях лыжными гонками; выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием; спуски в основной, высокой и низкой стойках со склонов; преодоление бугров и впадин; проходить на лыжах дистанцию до 4км.

Какие умения нужно сформировать у ученика 8 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять команду «Прямо!», повороты направо, налево в движении, построения и перестроения; выполнять висы и упоры – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине; выполнять акробатические упражнения: кувырок назад и вперёд, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках; перекатом назад стойка на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, комбинации из освоенных элементов; выполнять гимнастические упражнения и комбинации с предметами и без; выполнять комбинации в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: переноску партнёра вдвоём на руках, ходьбу по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами, передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре, комбинацию на рейке гимнастической скамейки, расхождение вдвоём при встрече на скамейке, прыжки со скакалкой, лазание по канату в два приема, ; выполнять опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком с поворотом на 90°; участвовать в эстафетах с гимнастическими предметами;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять технику низкого старта («обычный вариант»); выполнять бег с ускорением до 80м и скоростной бег до 70м, выполнять бег в равномерном темпе до 15 мин (д) и 20 мин (м); выполнять прыжки с места, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», прыжки длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 и 16м и на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов;

* по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в спортивных (и подвижных) играх; выполнять способы передвижений, выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, бросок мяча

двумя руками от головы с места, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы в движении, ловлю двумя руками, передачу мяча одной рукой от плеча, передачу мяча двумя руками с отскоком от пола, передачу мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом, штрафной бросок; выполнять стойки и передвижения, нижнюю прямую подачу мяча, приём подачи снизу двумя руками, передачу мяча двумя руками сверху, передачу в тройках после перемещения, отбивание мяча кулаком у сетки, нападающий удар в тройках через сетку; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта;

* по разделу «Лыжная подготовка» («Лыжные гонки») - соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом (скоростным (стартовым) вариантом), коньковым ходом; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием в движении; поворот «плугом», торможение «плугом»; проходить на лыжах дистанцию до 4,5км; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыж.

Какие умения нужно сформировать у ученика 9 класса;

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; выполнять переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение; построения и перестроения; выполнять подъём в упор переворотом махом и силой, подъём силой; выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине; выполнять акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, из упора присев силой стойку на голове и руках; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, комбинации из освоенных элементов; выполнять гимнастические упражнения и комбинации с предметами и без; выполнять комбинации в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: переноску партнёра вдвоём на руках, ходьбу по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами, передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре, комбинацию на рейке гимнастической скамейки, расхождение вдвоём при встрече на скамейке, прыжки со скакалкой, лазание по канату в два приема, ; выполнять опорные прыжки: прыжок согнув ноги, прыжок боком; участвовать в эстафетах с гимнастическими предметами;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; выполнять технику низкого старта («обычный вариант»); выполнять бег с ускорением до 80м и скоростной бег до 70м, выполнять бег в равномерном темпе (старт, бег по дистанции, финиширование) до 15 мин (д) и 20 мин (м); выполнять прыжки с места, прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание», прыжки длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; выполнять метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 и 18м и на дальность с четырех-пяти бросковых шагов с укороченного и полного разбега в коридоре 10м; выполнять броски набивного мяча (3кг, 2кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх;

* по разделу «Спортивные игры» - соблюдать правила безопасности в спортивных (и подвижных) играх; выполнять способы передвижений, выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: бросок мяча двумя руками от головы, броски по корзине с близкой дистанции, бросок одной рукой от головы в прыжке, передачу мяча при встречном движении, ведение мяча с изменением направления и обводкой препятствий, штрафной бросок; выполнять стойки и передвижения, нижнюю прямую подачу мяча, приём подачи снизу двумя руками, передачу мяча у сетки, передачу в прыжке через сетку, передачу мяча сверху, стоя спиной к цели, приём мяча, отражённого сеткой, прямой

нападающий удар; играть в подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, игровых видов спорта, лыжного спорта;

* по разделу «Лыжная подготовка» («Лыжные гонки») - соблюдать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; выполнять передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом, выполнять переход с попеременных ходов на одновременные; выполнять преодоление контруклона; выполнять горнолыжную эстафету с преодолением препятствий; выполнять технические элементы лыжных гонок: повороты переступанием в движении; поворот «плугом», торможение «плугом»; проходить на лыжах дистанцию до 5км; выполнять перехода с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни.

2. Содержание учебного предмета 5 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические приёмы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

8 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры .

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические приёмы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

9 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры .

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические приёмы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (Лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебного времени прохождения разделов
программы по физической культуре в 5 классе**

№ п/п	Раздел Программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики Лёгкая атлетика Лыжная подготовка (Лыжные гонки) Спортивные игры: Волейбол Баскетбол	12 21 15 10 10 В процессе проведения уроков	1 16 2 3
	3.Упражнения общеразвивающей направленности		
	Итого	68	22

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Знать: История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера Де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Режим дня и его основное содержание. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни,. Режим дня. Утренняя гимнастика. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения		Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся.
			Предметные знания (Основные понятия)	УУД	
		Легкая атлетика (11ч)			
	Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места				

	занятий.				
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу; Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные : использовать общие приёмы решения поставленных задач. Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий. Руководствуются правилами профилактики травматизма. Осваивают комплекс ОРУ. Повторяют строевые упражнения. Усваивают правила техники бега. Закрепляют правила подвижной игры «Бег с флажками».
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П..Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4 Изучают влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные	Текущий. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

				: ставить вопросы, Личностные: обращаться за помощью;	освоения беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4 Получают представление об эстафетном беге и эстафетной палочке. Используют подтягивание на результат для развития силовых способностей и силовой выносливости.
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение	Познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : формулировать собственное мнение. Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6 Изучают правила соревнований в беге. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
6	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). Наклон вперед из	Правила поведения	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4 Осваивают и описывают

	П/и «Кто дальше бросит»	положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»		деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение; Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.	технику метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	Познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом Коммуникативные : задавать вопросы, управление коммуникацией; Личностные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют челночный бег на результат для развития соответствующих качеств.
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	техника метания	Познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом Коммуникативные : адекватная мотивация учебной деятельности Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17 Осваивают правила соревнований в метаниях. Осваивают самостоятельно прыжковые упражнения, выявляют ошибки. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
9	Прыжки и	Правила соревнований в	техника	Познавательные:	Мальчики:

	<p>многоскоки. Прыжки с места - на результат.</p>	<p>прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>	<p>прыжка с места</p>	<p>сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений; Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	<p>«5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130 Осваивают правила соревнований в прыжках в длину. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>
10	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.</p>	<p>Гладкий бег</p>	<p>Познавательные: сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700 Осваивают технику прыжка в длину с разбега. Применяют гладкий бег на результат для развития общей выносливости. Соблюдают правила безопасности.</p>
11	<p>Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.</p>	<p>Техника прыжка в длину</p>	<p>Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Регулятивные:</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220 Применяют прыжковые и беговые</p>

				контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; Коммуникативные : вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и беговых упражнений.
--	--	--	--	--	--

Баскетбол (10ч)

Знать:

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

12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал - садись»	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись»	ТБ на уроках спортивных игр	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу; Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий. Изучают правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
13	Терминология баскетбола Стойка и передвижение	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты. «Мяч капитану».	Терминология баскетбола	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности Регулятивные: применять	Текущий. Знакомятся с терминологией баскетбола. Овладевают

	игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты.			установленные правила в планировании способа решения; Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности; Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	основными приёмами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.
14	История возникновения баскетбола . Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности Регулятивные: носить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; Личные: обращаться за помощью	Текущий. Изучают историю возникновения баскетбола. Овладевают основными приёмами игры. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры «Борьба за мяч».
15	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности Регулятивные: выполнять учебные действия Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
16	Ведение мяча в движении	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в	Правила игры.	Познавательные: выполнять учебные действия	Оценка техники ведения мяча на месте.

	шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол	движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; Личностные: развитие этических чувств	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
17	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	Стойка и передвижения 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	Правила игры.	Познавательные: выполнять учебные действия; Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; Личностные: обращаться за помощью	Текущий. Осваивают правила игры в мини-баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры в мини-баскетбол.
18	Ведение мяча с изменением направления	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	Позиционное нападение, тактика игры	Познавательные: выполнять учебные действия Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Коммуникативные: ставить и формулировать	Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Осваивают правила игры в мини-баскетбол. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Знакомятся с позиционным

				проблемы, выбирать эффективные способы решения; Личностные: обращаться за помощью	нападением.
19	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение. Игра в мини - баскетбол.	Позиционное нападение	Познавательные: выполнять учебные действия Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений; Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры.
20	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков через заслон	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
21	Взаимодействие двух игроков Нападение быстрым	Взаимодействие двух игроков Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Развитие координационных качеств.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: выполнять учебные действия;	Текущий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от

	прорывом. Развитие координационных качеств.			Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства	ситуаций и условий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
--	--	--	--	---	---

Гимнастика (12ч)

Знать:

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

22	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы(д).	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Текущий. Изучают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Овладевают правилами техники безопасности на уроках гимнастики. Различают строевые команды.
23	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении (м), из виса лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении (м), подтягивание из виса лёжа (д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название гимнастических снарядов	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Текущий. Овладевают правилами страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Во время игры «Светофор» используют

					знания её правил.
24	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Упражнения на гимнастической скамейке П/и «Фигуры»	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Подтягивание. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Фигуры»	Название гимнастических снарядов	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Повторяют правила игры «Фигуры».
25	Размахивание в вися, соскок. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание в вися.	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Размахивание в вися, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Соскок с бревна, прогнувшись. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4 Описывают технику ОРУ в парах. Используют данные упражнения и подвижную игру для развития силовых способностей и силовой выносливости.
26	Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись П/и	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	Способы регулирования физических нагрузок	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Регулятивные: выполнять учебные действия;	Текущий. Осваивают способы регулирования физических нагрузок. Чётко выполняют строевые команды.

	«Удочка»	П/и «Удочка»		<p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Описывают технику ОРУ с гимнастическим и скакалками. Описывают технику данных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
27	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия;</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий. Знакомятся с правилами соревнований. Описывают технику ОРУ с обручами. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.</p>
28	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название гимнастических снарядах	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия;</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p>	<p>Опорный прыжок – на результат. Опрашивают друг друга на предмет знания названий гимнастических снарядах. Используют данные упражнения для развития скоростно-</p>

				<p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>силовых способностей. Используют эстафеты с гимнастическими предметами для развития координационных способностей.</p>
29	<p>Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.</p>	<p>Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.</p>	Акробатика	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия; Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения и эстафеты для развития гибкости, координационных способностей.</p>
30	<p>Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»</p>	<p>Повороты на месте. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»</p>	Кувырки, стойка, мост, перекаат	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия; Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; Личностные: слушать собеседника , формулировать свои</p>	<p>Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Применяют данные упражнения и подвижную игру «Два лагеря» для развития гибкости и координационных</p>

				затруднения договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	ных способностей.
31	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана»	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия; Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Описывают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости, координационных способностей. Овладевают правилами страховки во время занятий физическими упражнениями.
32	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	Кувырки, стойка, мост, перекаат	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Составляют совместно с учителем простейшие акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для развития физических способностей.

33	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад, «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь;</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий. Составляют совместно с учителем акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Оказывают помощь в установке и уборке гимнастического инвентаря.
----	---	--	---------------------------	---	--

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся
-------	------------	---------------------	------------------	-----	--

Лыжная подготовка (15 ч)

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

34	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	ТБ на уроках Лыжной подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий. Соблюдают технику безопасности. Овладевают знаниями терминологии и основами техники лыжных гонок.
----	--	---	--	---	--

35	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.</p>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.</p>	<p>Одновременный бесшажный ход</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий . Овладевают знаниями самостоятельного выполнения упражнений. Описывают технику изучаемых лыжных ходов.</p>
36	<p>Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.</p>	<p>Обморожения и травмы.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий . Овладевают знаниями оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов.</p>
37	<p>Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок</p>	<p>Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.</p>	<p>Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой»</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении</p>	<p>Текущий Овладевают знаниями об особенностях дыхания при передвижении по дистанции. Описывают</p>

				функций и ролей в совместной деятельности	технику подъёма «полуёлочкой». Соблюдают правила.
38	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий Раскрывают значение занятий лыжным спортом. Описывают технику торможения «плугом». Соблюдают правила.
39	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом».	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий Описывают технику поворотов переступанием. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
40	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к	Текущий Осуществляют самоконтроль за фи-

				<p>саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>зической нагрузкой во время занятий. Демонстрируют технику торможения. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.</p>
41	<p>. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.</p>	<p>Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».</p>	<p>Лыжные мази, торможение и повороты</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий Овладевают знаниями о применении лыжных мазей. Демонстрируют технику поворотов переступанием. Развивают выносливость прохождением дистанции.</p>
42	<p>Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.</p>	<p>Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.</p>	<p>Координация, выносливость</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к</p>	<p>Текущий Используют круговые эстафеты для</p>

				саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	развития координационных способностей. Осуществляют самоконтроль.
43	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10 Изучают виды лыжного спорта. Выполняют контрольные упражнения.
44	Техника попеременного 2х шажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в	Текущий Взаимодействуют с одноклассниками при освоении техники лыжных ходов. Развивают координационные

				совместной деятельности	способности.
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Координация, выносливость	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий Моделируют технику основных лыжных ходов в зависимости от условий, возникающих во время прохождения дистанции.
46	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Координация, выносливость	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Развивают скоростную выносливость.
47	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные:</p>	Текущий Варьируют технику способов передвижения на лыжах в зависи-

	Игра «Смелее с горки».			составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	мости от ситуаций, возникающих при выполнении.
48	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Торможения	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30 Выполняют контроль-ное упражнение. Соблюдают технику безопасности.

Волейбол (10ч)

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

49	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег	Правила игры, технические приёмы	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий. Овладевают знаниями правил техники безопасности по волейболу. Описывают технику изучаемых игровых
----	--	---	----------------------------------	---	--

		и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности	приёмов. Используют эстафеты, игровые упражнения для развития координационных способностей.
50	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	Правила игры, технические приёмы	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают правила игры.
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

				<p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	<p>освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают правила игры. Используют эстафеты и подвижную игру для развития координационных способностей.</p>
52	<p>Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.</p>	<p>Правила игры, технические приёмы</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	<p>Текущий. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения технических приёмов и действий. Описывают правила игры. Соблюдают правила безопасности. Осуществляют помощь в подготовке мест занятий.</p>

53	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	Текущий. Объясняют правила и основы организации игры. Руководствуются правилами техники безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.
54	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	Текущий. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

55	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Участвуют в игре по упрощённым правилам.
56	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

57	<p>Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол</p>	<p>Тактика свободного нападения</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	<p>Текущий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в период игровой деятельности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>
58	<p>Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»</p>	<p>Правила игры, технические приёмы</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	<p>Текущий. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые действия для развития координационных способностей.</p>

--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика(10ч)

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

59	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Полоса препятствий Бег на средние дистанции	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения</p>	<p>Текущий. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Соблюдают правила безопасности. Раскрывают правила соревнований в беге на средние дистанции.</p>
60	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и	Бег на средние дистанции	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения</p>	<p>Тестирование бега на 1000 метров. Выполняют контрольные тесты и контрольные упражнения по лёгкой атлетике. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Соблюдают правила соревнований в беге на средние</p>

		перелезанием. Бег 1000 метров - на результат. П/п «Салки на марше»			дистанции.
61	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40м). Встречная эстафета(пердача палочки) Подтягивание - на результат	Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высоко-го старта. Встречная эстафета	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения	Подтягивание - на результат. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
62	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий	Стартовый разгон.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием; формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4 Раскрывают влияние л//а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Демонстрируют вариативное

		старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.			выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
63	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Специальные беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения, ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием; формулировать собственное мнение</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 10,4 10,9 11,6</p> <p>Демонстрируют знание правил соревнований в беге. Выполняют контрольные тесты и контрольные упражнения по л/а.</p>
64	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с места	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»(подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление) Прыжки с места- на результат.	Способ «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление)	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие- формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	<p>Оценка техники прыжка в длину с места.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>

65	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжки с разбега.	Способ «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление)	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности;</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения, ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
66	Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения, ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать; формулировать собственное мнение</p>	Оценка техники прыжка в/в. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
67	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега – на результат.	Техника прыжка с разбега	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения, ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать; формулировать собственное мнение</p>	Оценка техники прыжка с/р. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают

					правила безопасности.
68	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние	Техника метания мяча	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и превосходить результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения, ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие - формулировать собственное мнение</p>	Оценка техники метания мяча. Демонстрируют технику выполнения освоенных метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Гимнастика с основами акробатики	12	1
	Лёгкая атлетика	21	16
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	15	2
	Спортивные игры:		

	Волейбол Баскетбол 3.Упражнения общеразвивающей направленности	10 10 В процессе проведения уроков	 3
	Итого	68	22

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

Знать: История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Цель и задачи современного Олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Первая помощь при травмах.

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения		Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся.
			Предметные знания (Основные понятия)	УУД	
		Легкая атлетика (11ч)			
	Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.				

1	Инструктаж ТБ по физической культуре и лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-30м) и бег с ускорением(30- 50м) П/и «Бег с флажками»	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу; Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные : использовать общие приёмы решения поставленных задач. Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий. Изучают инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Описывают технику беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками.
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м с высокого старта	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Бег30м- на результат.	Стартовый разгон	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 4,9 5,8 6,0 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 6,2 6,3 Описывают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения беговых упражнений.
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.	Финальное усилие.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : ставить вопросы, Личностные: обращаться за помощью;	Текущий. Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками

					при освоении беговых упражнений.
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат	Эстафетный бег, эстафетная палочка	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 7 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 20 11 4 Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	Техника бега, ускорение		Мальчики: «5» «4» «3» 9,8 10,4 11,1 Девочки: «5» «4» «3» 10,3 10,6 11,2 Соблюдают правила соревнований в беге. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают правила безопасности.
6	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. Наклон вперед из положения сидя - на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Правила поведения	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 16 9 5 Описывают технику выполнения метательных упражнений.

				<p>собственное мнение;</p> <p>Личностные:</p> <p>развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности.</p>
7	<p>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.</p>	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-10 м. П/и «Попади в мяч»</p>	<p>Финальное усилие. Челночный бег</p>	<p>Познавательные:</p> <p>формулировать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>определять, где применяются действия с мячом.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>: задавать вопросы, управление коммуникацией.</p> <p>Личностные:</p> <p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 8,3 9,0 9,3</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 8,8 9,6 10,0</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
8	<p>Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»</p>	<p>Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»</p>	<p>Техника метания</p>	<p>Познавательные:</p> <p>формулировать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>определять, где применяются действия с мячом.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>:: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Личностные:</p> <p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 36 29 21</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 23 18 15</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
9	<p>Прыжки и многоскоки. Прыжки с места - на</p>	<p>Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или</p>	<p>Техника прыжка с места</p>	<p>Познавательные:</p> <p>сличать способ действия и его результат.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 200 165 145</p> <p>Девочки:</p>

	результат.	4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		<p>Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	«5» «4» «3» 190 155 135 Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Гладкий бег	<p>Познавательные: сличать способ действия и его результат.</p> <p>Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 1300 1000 900</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения прыжковых упражнений. Соблюдают правила безопасности.</p>
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	<p>Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 360 330 270</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 330 280 230</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки при выполнении прыжковых</p>

				действия и его результат. Коммуникативные : вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Соблюдают правила безопасности.
--	--	--	--	---	---

Баскетбол (10ч)

Знать:

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

12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты. Игра «Мяч капитану».	Терминология баскетбола. ТБ на уроках спортивных игр	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	Текущий. Изучают технику безопасности на уроках баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Развивают координационные способности. Взаимодействуют со сверстниками.
13	Терминология баскетбола. Перемещение в стойке. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты.	Терминология баскетбола. Перемещения в стойке. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты. «Мяч капитану».	Терминология баскетбола	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Коммуникативные: контролировать и	Оценка техники стойки, передвижений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют с одноклассниками при освоении техники игровых

				оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
14	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини - баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения. Личностные: обращаться за помощью.	Оценка техники ведения мяча на месте. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками при изучении техники игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
15	Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой с места и в движении без сопротивления защитника. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол.	Позиционное нападение, тактика игры	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий. Осваивают тактику игры и позиционное нападение. Описывают технику игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.

				<p>эффективные способы решения.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Соблюдают правила безопасности.
16	<p>Ведение мяча без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.</p> <p>Игра в мини – баскетбол.</p>	<p>Позиционное нападение, тактика игры</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с изменением направления.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов, тактику игры.</p> <p>Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместного освоения техники и тактики баскетбола.</p> <p>Выполняют правила игры в мини - баскетбол.</p>
17	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок).</p> <p>Позиционное нападение. Игра в мини - баскетбол.</p>	<p>Позиционное нападение</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>

18	Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол.	Взаимодействие двух игроков	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Соблюдают правила безопасности.
19	Броски одной рукой в движении после ведения без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной рукой в движении после ведения без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства.	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения тактики игровых действий. Соблюдают правила игры в мини-баскетбол.
20	Бросок одной рукой в движении после ловли без сопротивления защитника. Взаимодействие двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини - баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства.	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют игровые упражнения для развития координационных способностей.
21	Комбинация из освоенных элементов	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение	Развитие координационных	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	Текущий. Выявляют и устраняют

	элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие координационных качеств.	быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	качеств.	<p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	типичные ошибки в технике изучаемых игровых приёмов и действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
--	--	--	----------	---	--

Гимнастика (12ч)

Знать:

Гимнастика: История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.

22	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы(д).	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение».	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.</p>	Текущий. Изучают инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знают и различают строевые приёмы и команды. Описывают технику ОРУ и данных упражнений.
23	Строевой шаг Обеспечение ТБ. Страховка и помощь. Поднимание прямых и	Строевой шаг. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в виси. Подтягивание. Упр на г. / скамейке. П/и «Фигуры» Страховка и помощь во время занятий. Уборка	Название гимнастических снарядов	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные</p>	Текущий. Осваивают строевые приёмы и команды. Овладевают правилами техники

	согнутых ног в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Фигуры»	снарядов.		действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	безопасности, страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
24	Размахивание в висячем положении, соскок. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание в висячем положении.	Строевые упражнения ОРУ в парах. Размахивание в висячем положении, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висячем положении. Соскок с бревна, прогнувшись. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком».	Соскок	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4 Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику ОРУ в парах. Овладевают правилами страховки и помощи во время занятий физическими упражнениями.
25	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах	Размыкание – смыкание на месте. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастических скамейке и стенке. Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату - на результат (д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Название гимнастических снарядов	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника,	Текущий. Описывают технику упражнений на снарядах и во время круговой тренировки. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и

				формулировать свои затруднения	силовой выносливости.
26	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам».	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам».	Вскок в упор присев	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: слушать собеседника формулировать свои затруднения договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику ОРУ со скакалками и технику упражнений на снарядах. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
27	Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). П/и «Кто обгонит».	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит».	Правила соревнований	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: слушать собеседника формулировать свои затруднения договариваться о распределение</p>	Текущий. Изучают и соблюдают правила соревнований. Описывают технику данных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.

				функций и ролей в совместной деятельности.	
28	Способы регулирования физических нагрузок. Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	ОРУ с обручами (д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	Название гимнастических снарядов	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Осваивают способы регулирования физических нагрузок. Описывают технику ОРУ с обручами и гантелями. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соблюдают правила безопасности.
29	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	ОРУ с набивными мячами (м), с обручами (д). Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название гимнастических снарядов	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Регулятивные: выполнять учебные действия; Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Описывают технику ОРУ с набивными мячами и с обручами. Описывают технику данных упражнений. Оказывают страховку и помощь во время урока. Используют данные упражнения для развития координационных способностей, гибкости. Оказывают помощь в установке и уборке

					снарядов.
30	<p>Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»</p>	<p>Строевой шаг. Повороты на месте. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»</p>	<p>Кувырки, стойка, мост, перекатом</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия; Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Выполняют обязанности командира отделения.</p>
31	<p>Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения стоя с помощью. П/И «Смена капитана»</p>	<p>Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения стоя с помощью. Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»</p>	<p>Кувырки, стойка, мост, перекатом</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия; Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p>Текущий. Описывают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Выполняют обязанности командира отделения. Соблюдают технику безопасности.</p>

32	Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Упражнения в висах и упорах.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок». Упражнения в висах и упорах.	Акробатическая комбинация	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют акробатические упражнения для развития координационных способностей. Оказывают страховку и помощь во время выполнения данных упражнений.
33	Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Лазанье по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Акробатическая комбинация	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь; Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития координационных способностей, гибкости и силовых способностей.

Лыжная подготовка (15 ч)

Знать:
История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

34	ТБ на уроках лыжной	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный	Попеременный двухшаж-	Познавательные: формулировать и удерживать учебную	Текущий. Изучают ТБ на
----	---------------------	---	-----------------------	---	------------------------

	подготовки. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	ный ход, основы правильной техники	задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	уроках лыжной подготовки. Осваивают терминологию и основы правильной техники лыжных гонок.
35	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Описывают правила самостоятельного выполнения упражнений. Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Соблюдают правила.
36	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Обморожения и травмы.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в	Текущий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных

				совместной деятельности	ходов, осваивают их самостоятельно.
37	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «ёлочкой».	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Описывают особенности дыхания при передвижении по дистанции. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.
38	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и. Торможение и поворот упором. Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором. Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Описывают значение занятий лыжным спортом. Описывают технику передвижения на лыжах. Соблюдают правила, чтобы избежать травм.
39	Повороты переступанием. Торможение «плугом».	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра «С горки	Торможение «плугом».	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные:	Текущий. Описывают технику торможения

	Дистанция 2 км. Игра «С горки на горку».	на горку».		готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	ний, поворотов и подъёмов Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют с одноклассниками.
40	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Игра «Остановка рывком». Дистанция 2 км.	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Игра «Остановка рывком». Дистанция 2 км.	Повороты переступанием	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время уроков. Используют данные упражнения для развития координационных качеств.
41	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о	Текущий. Описывают применение лыжных мазей. Описывают технику поворотов. Осуществ-

				распределение функций и ролей в совместной деятельности	ляют самоконтроль.
42	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Координация, выносливость	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Используют эстафеты для развития скоростной выносливости, а передвижение по дистанции для развития общей выносливости. Соблюдают технику безопасности.
43	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10 Описывают виды лыжного спорта. Соблюдают технику безопасности.
44	Техника попеременного	Совершенствование попеременного двухшажного и	Уметь передвигать	Познавательные: формулировать и	Текущий. Модели-

	двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	одновременного бесшажного лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	ся на лыжах изученными ходами	удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	руют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций во время игры и прохождения дистанции.
45	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Координация, выносливость	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий. Моделируют технику лыжных ходов, варьируют её в зависимости от условий, возникающих во время прохождения дистанции.
46	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 3 км.	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	Координация, выносливость	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: составлять план и последовательность действий Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной	Текущий. Моделируют технику торможения в зависимости от ситуаций, возникающих во время выполнения. Соблюдают технику

				деятельности	безопасности.
47	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
48	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Повороты, торможения	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30</p> <p>Выполняют контрольное упражнение. Используют данные упражнения для развития выносливости.</p>

Волейбол (10ч)

Знать:

Волейбол: история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.

49	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	Текущий. Изучают инструктаж техники безопасности по волейболу. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Используют эстафеты и игровые упражнения для развития координационных способностей.
50	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь</p>	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют подвижную игру и эстафеты для развития координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.

				<i>Личностные</i> : контролировать и оценивать результат своей деятельности	
51	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры». Процесс совершенствования психомоторных способностей.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. Процесс совершенствования психомоторных способностей.	Правила игры, технические приёмы	<i>Познавательные</i> : формулировать и удерживать учебную задачу <i>Регулятивные</i> : готовность и способность к саморазвитию <i>Коммуникативные</i> : оказывать в сотрудничестве взаимопомощь <i>Личностные</i> : контролировать и оценивать результат своей деятельности	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Выполняют правила подвижных игр, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
52	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и	Правила игры, технические приёмы	<i>Познавательные</i> : формулировать и удерживать учебную задачу <i>Регулятивные</i> : готовность и способность к саморазвитию <i>Коммуникативные</i> :	Текущий. Овладевают знаниями правил игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.

		попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.		оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные :контролировать и оценивать результат своей деятельности	
53	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные контролировать и оценивать результат своей деятельности	Текущий. Овладевают техническими приёмами игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.
54	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через	Терминология игры. Прямой нападающий удар	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готов-	Текущий. Овладевают терминологией , техническими приёмами игры. Описывают технику изучаемых игровых действий и приёмов. Выполняют правила

		сетку в прыжке с разбега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.		ность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные контролировать и оценивать результат своей деятельности	подвижных игр и игры по упрощённым правилам.
55	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные контролировать и оценивать результат своей деятельности	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.
56	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения	Познавательные: формулировать и удерживать учебную	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения тактики игровых

	мячом	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные контролировать и оценивать результат своей деятельности	действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий. Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий. Используют игровые действия для развития скоростно-силовых качеств.
57	Закрепление тактики свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности	Текущий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют игровые действия для развития скоростно-силовых качеств. Соблюдают технику безопасности.

58	<p>Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»</p>	<p>Правила игры, технические приёмы.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p>
----	---	--	--	--	--

Легкая атлетика(10ч)

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

59	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезание м. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	полоса препятствий. Бег на средние дистанции	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения	Текущий. Изучают правила соревнований в беге на средние дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
60	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезание м. Бег 1000 метров – на результат. П/и «Салки на марше»	Бег на средние дистанции	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Соблюдают технику безопасности.
61	Спринтерский бег, эстафетный бег Инстру	Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30-50).	Спринтерский бег, эстафетный бег,	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения,	Текущий. Осваивают инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Описывают технику

	ктаж ТБ. Высокий старт(до 15-30 м), бег с ускорением(30-50). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание - на результат	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Подтягивание- на результат	техника высоко-го старта. Встречная эстафета	контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения	выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Используют беговые упражнения для развития скоростных способностей.
62	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.	Стартовый разгон.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием, формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 4,9 5,8 6,0 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 6,2 6,3 Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Используют беговые упражнения для развития скоростных качеств. Соблюдают технику безопасности.
63	Правила	Правила соревнований	Правила	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;	Мальчики: «5» «4» «3»

	соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	й в беге. Бег 60 метров – на результат. Специальные беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	соревнований	<p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием, формулировать собственное мнение.</p>	9,8 10,4 11,1 Девочки: «5» «4» 3» 10,3 10,6 11,2 Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, используя их для развития скоростных способностей.
64	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места – на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление).	Способ «перешагивание», подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	Оценка техники прыжка с места. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соблюдают технику безопасности.
65	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешаги-	Способ «перешагивание», подбор разбега, отталкивание, переход через	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения;</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат;</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности;</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное</p>	Текущий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

		вание» Прыжки с разбега.	планку, приземление.	мнение.	освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
66	Прыжки в высоту-на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту-на результат. П/и «Кто дальше бросит»	Толчковая нога	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием, формулировать собственное мнение.	Оценка техники прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Соблюдают правила безопасности.
67	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с разбега.	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега – на результат.	Техника прыжка с разбега	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействием, формулировать собственное мнение.	Оценка техники прыжка с разбега. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
68	Метание мяча на дальность -на результат, на заданное	Метание мяча на дальность-на результат, на заданное расстояние	Техника метания мяча	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения; Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат; Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за	Оценка техники метания мяча. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для

	рас- тояние			помощью, взаимодействием, формулировать собственное мнение.	развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
--	----------------	--	--	--	---

**Распределение учебного времени прохождения разделов
программы по физической культуре в 7 классе**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Гимнастика с основами акробатики	13	1
	Лёгкая атлетика	20	16
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	15	2
	Спортивные игры:		
	Волейбол	10	
	Баскетбол	10	3
	3.Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков	
	Итого	68	22

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Знать: Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Психологические основы возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль и самонаблюдение. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения		Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся.	
		Предметные знания (Основные понятия)	УУД		
Легкая атлетика (11ч)					
<p>Знать:</p> <p>Легкая атлетика: Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p>					
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(30-40м) и бег с ускорением(40- 60м) П/и «Бег с флажками» .Бег в равномерном темпе: мальчики 4	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	Текущий. Проходит инструктаж по технике безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её

	флажками».	мин, девочки 2 мин.	старт.	условиями её реализации. Коммуникативные : использовать общие приёмы решения поставленных задач. Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью.	самостоятельно. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м с в/с.	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).) Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Бег 30 м - на результат. Бег в равномерном темпе: м- 6 мин, д- 3мин.	Стартовый разгон.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные : формулировать собственное мнение Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 4,8 5,6 5,9 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 6,0 6,2 Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-60 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег в равномерном темпе: м-8 мин, д- 4 мин.	Финальное усилие.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Текущий. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в

				<p>Коммуникативные : ставить вопросы.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>процессе усвоения. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения беговых упражнений.</p>
4	<p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат.</p>	<p>Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д)- на результат. Бег в равномерном темпе: м-10мин, д-5мин.</p>	<p>Эстафетный бег, эстафетная палочка.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p>Коммуникативные : формулировать собственное мнение</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 8 5 1</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 20 12 5 Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных качеств, а контрольное- для развития силовых способностей.</p>
5	<p>Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. П/И «Разведчики и часовые».</p>	<p>Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые». Бег в равномерном темпе: м- 12 мин, д- 7 мин.</p>	<p>Техника бега, ускорение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 9,4 10,2 11,0</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 9,8 10,4 11,2 Демонстрируют вариативное выполнение беговых</p>

				: ставить вопросы. Личностные: обращаться за помощью.	упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
6	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит».	ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Метание на дальность в коридоре 10 метров.). Наклон вперёд из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит» .Бег в равномерном темпе: м- 14 мин, д- 9 мин.	Правила поведения.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : формулировать собственное мнение. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально – нравственной отзывчивости.	Мальчики: «5» «4» 3» 9 5 2 Девочки: «5» «4» «3» 18 10 6 Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
7	Метание мяча в горизон- тальную и вертикаль- ную цель. Упражнения в броске и ловле набивного	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Челночный бег 3*10м – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 10-12 м. П/и	Финальное усилие. Челноч- ный бег.	Познавательные: формулировать учебную задачу. Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом. Коммуникативные : задавать вопросы,	Мальчики: «5» «4» «3» 8,3 9,0 9,3 Девочки: «5» «4» «3» 8,7 9,5 10,0 Описывают

	мяча.	«Попади в мяч». Бег в равномерном темпе: м- 16 мин, д- 11 мин.		управление коммуникацией. <i>Личностные:</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе её освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель».	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель». Бег в равномерном темпе: м- 18 мин, д- 13 мин.	Техника метания.	<i>Познавательные:</i> формулировать учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> определять, где применяются действия с мячом. <i>Коммуникативные</i> : адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Личностные:</i> развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Мальчики: «5» «4» «3» 36 29 21 Девочки: «5» «4» «3» 23 18 15 Описывают правила соревнований в метаниях и технику выполнения. Применяют метательные и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

				нормах.	Соблюдают правила безопасности.
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места-на результат.	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед-вверх. Бег в равномерном темпе: м- 20 мин, д- 15 мин.	Техника прыжка с места.	<p>Познавательные: сличать способ действия и его результат.</p> <p>Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 205 170 150</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 200 160 140</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений. осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности.</p>
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 1500 м на результат.	Гладкий бег.	<p>Познавательные: сличать способ действия и его результат;</p> <p>Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений</p> <p>Коммуникативные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 7.00 7.30 8.00</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 7.30 8.00 8.30</p> <p>Описывают технику прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные</p>

				<p>действиях</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	<p>ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Используют бег на результат для развития выносливости.</p>
11	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат.	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину.	<p>Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат.</p> <p>Коммуникативные : вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 380 350 290</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 350 300 240</p> <p>Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения прыжковых упражнений, используя их для развития скоростно-силовых способностей. Соблюдают правила безопасности.</p>

Баскетбол (10ч)

Знать:

Баскетбол: История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойки и передвижения игрока, остановка прыжком. Игра «Передал-садись».	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойки и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал-садись».	ТБ на уроках спортивных игр.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	Текущий. Изучают технику безопасности на уроках баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
13	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с	Правила игры. Стойки и передвижения игрока, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра «Передал- садись».	Терминология баскетбола.	<p>Познавательная: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p>	Оценка техники стойки, передвижений. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Взаимодействуют с одноклассниками в о время освоения

	шагом.			<p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
14	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.	Стойки и передвижения игрока, остановка двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры .	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать .</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств.</p>	Оценка техники ведения мяча в движении по прямой. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций.
15	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от	Стойки и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-	Правила игры.	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p>	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых действий и приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности.

	<p>плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>баскетбол.</p>		<p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Используют игровые приёмы и действия, игровые упражнения для развития координационных качеств. Применяют правила игры на практике.</p>
16	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока . Ведение мяча без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей рукой. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков. Игра в мини- баскетбол.</p>	<p>Позиционное нападение. Тактика игры.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Оценка техники ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
17	<p>Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места с</p>	<p>Стойки и передвижения игрока . Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча с места с пассивным противодействием. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в</p>	<p>Нападение прорывом. Перехват мяча.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.</p>

	пассивным противодействием. Нападение быстрым прорывом (2:1).	мини- баскетбол.		действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от условий. Выполняют правила игры.
18	Броски одной и двумя руками с места с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков.	Стойки и передвижения игрока . Перехват мяча. Броски одной и двумя руками с места с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые приёмы и действия для развития координационных способностей. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
19	Бросок двумя руками от головы в движении с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков.	Стойки и передвижения игрока . Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы в движении с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные:	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций,

				этические чувства.	возникающих в процессе игровой деятельности.
20	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли в прыжке с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков через заслон. Дальнейшее обучение технике движений.	Стойки и передвижения игрока . Дальнейшее обучение технике движений. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли в прыжке с пассивным противодействием. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
21	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений. Развитие координационных качеств.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Развитие координационных качеств.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к

					сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые приёмы и действия для развития координационных способностей.
--	--	--	--	--	--

Гимнастика (13ч)

Знать:

Гимнастика: История гимнастики. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

22	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!», «Полшага!». Подъём переворотом в упор толчком двумя(м). Смешанные	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. ОРУ без предметов на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Подъём переворотом в упор толчком двумя(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение».	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.</p>	Текущий. Овладевают правилами по технике безопасности на уроках гимнастики. Объясняют значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Подвижной игрой развивают быстроту
----	---	---	--	--	--

	висы(д).				реакции.
23	<p>Страховка и помощь. Установка и уборка снарядов. Передвижение в вися (м). Смешанные висы (д). Подтягивание в вися (м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастическом бревне.</p>	<p>Страховка и помощь во время занятий. Установка и уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Передвижение в вися (м). Смешанные висы (д). Подтягивание в вися(м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастическом бревне. П/и «Светофор».</p>	<p>Название гимнастических снарядов.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.</p>	<p>Текущий. Различают строевые команды. Объясняют правила страховки и помощи во время занятий. Составляют комбинации ОРУ из числа разученных упражнений. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>
24	<p>Организуемые команды и приемы. Размахивание в вися, соскок. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание в вися на высокой перекладине (м), в вися лёжа на низкой перекладине (д) на результат.</p>	<p>Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Размахивание в вися, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Соскок с бревна, прогнувшись. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине на результат .П/и «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Организуемые команды и приемы. Соскок.</p>	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 8 5 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 12 5 Различают организующие команды и приемы, четко их выполняют. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой</p>

					выносливости.
25	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах	Размыкание – смыкание на месте. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату в два приёма (м), в два или три приёма (д). П/и «Верёвочка под ногами».	Название гимнастических снарядов.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
26	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату на результат.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(на количество метров). П/и «Верёвочка под ногами».	Название гимнастических снарядов.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Озвучивают название гимнастических снарядов. Описывают технику данных упражнений. Используют данные упражнения для комплексного развития физических способностей.

27	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см)-м; ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см)-д. П/и «Прыжки по полоскам».	Строевые упражнения. ОРУ с г скакалками. Опорный прыжок: мальчики- согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); девочки- ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).П/и «Прыжки по полоскам».	Вскок в упор присев.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Соблюдают технику безопасности.
28	Правила самоконтроля. Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)- м; ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)- д. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Опорный прыжок: мальчики- согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); девочки- ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Броски набивного мяча до 2 кг. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правила самоконтроля. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника , формулировать свои затруднения,</p>	Текущий. Чётко выполняют строевые упражнения. Раскрывают правила самоконтроля. Описывают технику данных упражнений. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

	способностей			договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
29	<p>Правила соревнований.</p> <p>Демонстрация упражнений.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)- м; ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)- д. П/и «Прыгуны и пятнашки».</p>	<p>Демонстрация упражнений. ОРУ с обручами (д) и гантелями (м). Прыжки «змейкой» через г/ скамейку.</p> <p>Опорный прыжок: мальчики- согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см); девочки- ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p> <p>Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки».</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Правила соревнований.</p> <p>Демонстрация упражнений.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают правила соревнований.</p> <p>Описывают технику ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей.</p>
30	<p>Основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Упражнения на снарядах.</p> <p>Поднимание туловища.</p> <p>Эстафеты с использова-</p>	<p>Основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ в парах.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику ОРУ в парах и составляют комбинации из</p>

	нием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие координационных способностей .	Развитие координационных способностей.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Личностные:</i> слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
31	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на технику. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. ОРУ с набивными мячами (м), с гимнастическими палками (д). Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на технику. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Составление простейших комбинаций упражнений.	<i>Познавательные:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Регулятивные:</i> выполнять учебные действия. <i>Коммуникативные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель . <i>Личностные:</i> слушать собеседника , формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Описывают технику ОРУ с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации на гимнастических снарядах. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.

32	<p>Выполнение обязанностей командира отделения. Акробатика. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Эстафеты.</p>	<p>Выполнение обязанностей командира отделения. ОРУ с набивными мячами (м), с большим мячом (д). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Повороты на месте. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты.</p>	<p>Акробатика. Обязанности командира отделения.</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Описывают технику ОРУ с предметами и составляют комбинации. Выполняют обязанности командира отделения. Описывают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
33	<p>Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). «Мост» из положения стоя, без помощи (д). Кувырок назад в полушпагат (д). П/И «Смена капитана».</p>	<p>Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). «Мост» из положения стоя, без помощи (д). Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана».</p>	<p>Кувырки, стойка, мост, полушпагат.</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника,</p>	<p>Текущий. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Применяют данные упражнения для развития гибкости.</p>

				формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
34	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Акробатические комбинации из освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц».	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). «Мост» из положения стоя, без помощи (д). Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация из разученных элементов. П/И «Бездомный заяц».	Кувырки, стойка, мост, полушпагат. Акробатическая комбинация.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают технику ОРУ с повышенной амплитудой. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости, а подвижную игру - для развития координационных способностей. Соблюдают правила.

Лыжная подготовка (15 ч)

Знать:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

35	ТБ при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ОРУ.	ТБ при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.. Название разучиваемых упражнений. Основы правильной техники.	Попеременный двухшажный ход. Основы	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные:</p>	Текущий. Изучают ТБ на занятиях лыжным спортом.
----	--	---	-------------------------------------	--	---

	<p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Медленное передвижение по дистанции – 1 км.</p>	<p>ОРУ. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Медленное передвижение по дистанции – 1 км.</p>	<p>правильной техники.</p>	<p>готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Озвучивают требования к одежде и обуви лыжника. Описывают основы правильной техники.</p>
36	<p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции до 1,5 км.</p>	<p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.</p>	<p>Одновременный одношажный ход.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Изучают виды лыжного спорта. Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Соблюдают правила.</p>
37	<p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Попеременный двухшажный ход .</p> <p>Одновременный</p>	<p>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафеты с передачей палок. Дистанция 1,5 км.</p>	<p>Обморожения и травмы, их причины.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к</p>	<p>Текущий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях</p>

	одношажный ход. Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 1,5 км.			саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Используют эстафеты для развития скоростных способностей.
38	Дыхание при передвижении на лыжах по дистанции. Подъем в гору скользящим шагом. Встречная эстафета без палок (до 150м). Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Дыхание при передвижении на лыжах по дистанции. Подъем в гору скользящим шагом. Встречная эстафета без палок (до 150м). Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Дыхание при передвижении на лыжах по дистанции. Подъем в гору скользящим шагом.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Раскрывают значение дыхания при передвижении на лыжах по дистанции. Описывают технику подъема. Используют эстафеты для развития скоростных качеств.
39	Значение занятий лыжным спортом для поддержания	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и	Значение занятий лыжным	Познавательные: формулировать и удерживать учебную	Текущий. Раскрывают

	<p>работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «С горки на горку». Дистанция 2,5 км.</p>	<p>укрепления здоровья.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «С горки на горку». Дистанция 2,5 км.</p>	<p>спортом, работоспособность, здоровье.</p>	<p>задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>значение занятий лыжным спортом. Описывают технику передвижений на лыжах. Применяют данные упражнения для развития координационных способностей.</p>
40	<p>Поворот на месте махом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием». Дистанция 2,5 км.</p>	<p>Поворот на месте махом.</p> <p>Преодоление бугром и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием». Дистанция 2,5 км.</p>	<p>Преодоление бугров и впадин.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе освоения техники передвижений на лыжах. Используют данные упражнения для развития выносливости.</p>
41	<p>Поворот на месте махом.</p> <p>Преодоление</p>	<p>Поворот на месте махом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин. Игра «Гонки с выбыванием».</p>	<p>Поворот на месте</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную</p>	<p>Текущий. Моделируют</p>

	бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с выбыванием». Дистанция 2,5 км.	Дистанция 2,5 км.	махом.	задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	технику передвижений на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций. Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
42	. Применение лыжных мазей. Поворот на месте махом. Игра «Карельская гонка». Прохождение дистанции 3 км.	Применение лыжных мазей. Поворот на месте махом. Игра «Карельская гонка». Прохождение дистанции 3 км.	Лыжные мази.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Раскрывают значение лыжных мазей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции, соблюдая правила безопасности.
43	Круговые эстафеты с этапом до 200 м.	Круговые эстафеты с этапом до 200 м. Медленное передвижение по	Координация движений, выноси-	Познавательные: формулировать и удерживать учебную	Текущий. Моделируют технику

	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	дистанции – 3 км.	вость, быстрота.	задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от условий, возникающих во время прохождения дистанции.
44	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта. Быстрота.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 6,00 6,30 7,00 Девочки: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,40 Выполняют контрольные упражнения. Используют эстафеты-игры для развития соответст-

					вующих физических способностей.
45	Техника попеременного двухшажного и одновременных: одношажного и бесшажного ходов. Игра «Остановка рывком». Прохождение дистанции 3,5км.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременных: одношажного и бесшажного ходов. Игра «Остановка рывком». Прохождение дистанции 3,5км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов в зависимости от условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают технику безопасности.
46	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход на дистанции до 3,5 км.	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход на дистанции до 3,5 км.	Координация, выносливость, сила.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о</p>	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила, чтобы

				распределение функций и ролей в совместной деятельности.	избежать травм при ходьбе на лыжах.
47	<p>Подъём в гору скользящим шагом.</p> <p>Торможение « плугом».</p> <p>Подъём «ёлочкой».</p> <p>Торможение «упором».</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Прохождение дистанции 4 км.</p>	<p>Подъём в гору скользящим шагом. Торможение « плугом».</p> <p>Подъём «ёлочкой».</p> <p>Торможение «упором».</p> <p>Встречные эстафеты.</p> <p>Прохождение дистанции 4 км.</p>	<p>Координация, выносливость, быстрота.</p> <p>Торможения.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Осваивают самостоятельно технику передвижений на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют данные упражнения для комплексного развития физических качеств.</p>
48	<p>Подъемы, спуски, повороты, катание с горок. Игры: «Смелее с горки», «Пройди в ворота», «Салки».</p>	<p>Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игры: «Смелее с горки», «Пройди в ворота», «Салки».</p>	<p>Подъемы, спуски, повороты.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о</p>	<p>Текущий. Моделируют технику передвижений на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникаю-</p>

				распределении функций и ролей в совместной деятельности.	щих во время передвижения на лыжах.
49	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на лыжах.	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на лыжах.	Лыжные гонки.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать взаимопомощь в сотрудничестве.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Мальчик и:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>13,00 14,00 14,30</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>14,00 14,30 15,00</p> <p>Выполняют контрольные упражнения. Осуществляют самоконтроль. Соблюдают правила соревнований и технику безопасности.</p>

Волейбол (10ч)

Знать:

Волейбол: Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровая площадка, количество участников, поведение игроков на площадке во время игры .

50	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты, игровые упражнения.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры. Технические приёмы. Техника безопасности (Т/Б).	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Моделируют технику освоенных игровых приёмов и действий, варьируют её в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Мяч в воздухе».	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Мяч в воздухе».	Правила игры. Технические приёмы.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность	Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				<p>к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>
52	<p>Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Два огня».</p> <p>Подвижная игра с элементами волейбола «Ассорти».</p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p>	<p>Стойки игрока.</p> <p>Передвижения в стойке.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху в парах.</p> <p>Передача мяча в парах через сетку.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Два огня». П/и с элементами волейбола «Ассорти». Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p>	<p>Подготовка места проведения игры.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

				своей деятельности.	
53	Комплектование команды. Расстановка игроков Нижняя прямая подача. Игра «Мяч капитану». Игра в мини-волейбол .	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Мяч капитану». Игра в мини-волейбол . Комплектование команды. Расстановка игроков.	Комплектование команды. Расстановка игроков.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные :контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают правила комплектования команды и расстановки игроков. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в игровой деятельности, соблюдая правила.
54	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	Комплектование команды. Расстановка игроков.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазви-	Текущий. Объясняют правила и основы организации игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с одноклассниками в игровой

		Подвижная игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. Комплектование команды.		тию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные :контролировать и оценивать результат своей деятельности.	деятельности. Соблюдают технику безопасности.
55	Терминология игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. П/и « Картошка». Игра по упрощённым правилам.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра: «Картошка». Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные :контролировать и оценивать результат своей	Текущий. Описывают терминологию игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, обнаруживая и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

				деятельности.	
56	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Закрепление тактики свободного нападения.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков «6:0». Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол.	Тактика свободного нападения.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного закрепления и моделирования тактики игровых действий и во время игры в мини-волейбол. Соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
57	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игровые упражнения с мячом. Игра в мини-волейбол.	ОРУ с набивными мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол.	Тактика позиционного нападения.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазви-</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от

				<p>тию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
58	<p>Закрепление тактики позиционного нападения с изменением позиций игроков. Игровые упражнения с мячом и без мяча. Игра в мини-волейбол. Помощь в судействе.</p>	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол. Помощь в судействе.</p>	<p>Тактика позиционного нападения. Помощь в судействе.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей</p>	<p>Текущий. Описывают и проводят комплекс ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Модернизируют тактику освоенных игровых действий, соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь в судействе. Используют игровые упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>

				деятельности.	
59	<p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Мяч капитану», «Передачи в движении по кругу».</p>	<p>Стойки игрока. Передвижения в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Мяч капитану», «Передачи в движении по кругу».</p>	<p>Технические приёмы.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Соблюдают правила.</p>

Легкая атлетика(9ч)

Знать:

Легкая атлетика: Техника безопасности при проведении занятий. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

60	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на 1500 метров. П/и «Салки по именам».	Правила соревнований в беге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров. П/и «Салки по именам».	Бег на средние дистанции.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Описывают правила соревнований в беге на средние дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки.
61	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 метров. П/и «Салки с мячом».	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров – на результат. П/и «Салки с мячом».	Бег на средние дистанции	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Тестирование бега на 1500 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила соревнований.
62	Инструктаж ТБ. Высокий старт (Инструктаж ТБ. Высокий старт(30-40 м), бег с ускорением(40-60). Встречная	Старты из различных И.П.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения,</p>	Текущий. Соблюдают правила техники безопасности Описывают технику выполнения

	30-40 м), бег с ускорением(40-60м). Встречная эстафета(передача палочки). Подтягивание - на результат	эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Подтягивание- на результат.		контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Используют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
63	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).) Бег с ускорением (40– 60 м) с максимальной скоростью.	Стартовый разгон.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Мальчики: «5» «4» «3» 4,8 5,6 5,9 Девочки: «5» «4» «3» 5,0 6,0 6,2 Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств. Соблюдают технику безопасности.
64	Правила	Правила соревнования	Правила	Познавательные: определять общую цель и	Мальчики:

	соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	ний в беге. Бег 60 метров – на результат Специальные беговые упражнения. Бег от 300 до 1500 м. Эстафеты по кругу.	соревнований.	пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	«5» «4» «3» 9,4 10,2 11,0 Девочки: «5» «4» 3» 9,8 10,4 11,2 Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют с одноклассниками во время совместного освоения беговых упражнений. Соблюдают правила соревнований в беге.
65	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Прыжки с места на результат	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление).	Способ «перешагивание», подбор разбега, отталкивание, переход через планку, приземление.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Оценка прыжка с места на результат. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для

		места- на результат.			развития соответствующих физических качеств.
66	Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с расстояния 10-12м.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Применяют прыжковые упражнения, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
67	Прыжки в высоту на результат. Метание мяча в цель, на задан-	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат.	Толчковая нога. Метание в цель.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за</p>	Оценка прыжка в высоту на результат. Мальчики: «5» «4» «3» 125 115 100 Девочки: «5» «4» «3» 110 100 90 Взаимодействуют со сверстниками

	ное расстоя- ние .П/и «Кто далее бросит»	П/и «Кто далее бросит».		помощью, формулировать собственное мнение.	в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей.
68	Мета- ние мяча на даль- ность- на результат. Игра в «Лап- ту».	Метание мяча на дальность- на результат. Игра в «Лапту».	Мета- ние мяча на даль- ность. Прави- ла игры в «Лап- ту».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	Оценка метания мяча на дальность- на результат. Мальчики: «5» «4» «3» 39 31 23 Девочки: «5» «4» «3» 26 19 16 Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют игру в «Лапту» в качестве универсального

					средства для комплексного развития физических способностей.
--	--	--	--	--	---

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Раздел Программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Гимнастика с основами акробатики	13	6
	Лёгкая атлетика	20	8
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	15	10
	Спортивные игры:		
	Волейбол	10	2
	Баскетбол	10	3
	3.Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков	
	Итого	68	29

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Знать: Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Психологические основы возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль и самонаблюдение. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

№ п/п	Тема урока		Планируемые результаты обучения		Контроль и учёт знаний. Виды деятельности учащихся.
			Предметные знания (Основные понятия)	УУД	
Легкая атлетика (11ч)					
	<p>Знать:</p> <p>Легкая атлетика: Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p>				
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Низкий	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м) и бег с ускорением(40-60м).Бег в равномерном темпе: мальчики 4 мин, девочки 2 мин.	Правила поведения, техника безопасности. Спринтерский бег. Высокий и низкий	<p>Познавательные:</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и</p>	Текущий. Проходят инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Описывают правила техники безопасности при занятиях лёгкой

	<p>старт до 30 м.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега.</p>		<p>старт.</p>	<p>условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные : использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>атлетикой.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Овладевают техникой спринтерского бега.</p>
2	<p>ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Низкий старт до 30 м.</p> <p>Стартовый разгон от 70 до 80 м.</p> <p>Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма</p>	<p>Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 80 метров (2 серии).) Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе: м- 6 мин, д- 3мин.</p>	<p>Стартовый разгон.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p>Коммуникативные : формулировать собственное мнение</p> <p>Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Раскрывают влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.</p> <p>Описывают технику беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение данных упражнений.</p>
3	<p>ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег 30 м (Кр). Низкий старт до 70 м. Правила использования л/а упражнений для</p>	<p>ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт. Бег с ускорением 50-70 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Бег в равномерном темпе: м-8 мин, д- 4 мин.</p>	<p>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные :ставить вопросы.</p> <p>Личностные:</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>4,7 5,5 5,8</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>4,9 5,9 6,1</p> <p>Раскрывают правила использования л/а упражнений</p>

	развития скоростных качеств.			обращаться за помощью.	для развития скоростных качеств. Описывают технику беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	ОРУ. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств.	Высокий старт, бег с ускорением(60-80м), финиширование, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе: м-10мин, д-5мин. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Техника прыжка в высоту	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности Коммуникативные :формулировать собственное мнение Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9,7 10,5 Девочки: «5» «4» «3» 9,7 10,2 10,7 Осваивают разминку для выполнения л/а упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных качеств. Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.
5	ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту с 7-9	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно - силовых	Правила использования лег-	Познавательные: формулировать и	Текущий. Осваивают правила

	<p>шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	<p>качеств. СБУ. Бег в равномерном темпе: м- 12 мин, д- 7 мин.</p>	<p>коатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств</p>	<p>удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p>Коммуникативные :формулировать собственное мнение</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	<p>использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Осваивают самостоятельно технику прыжковых упражнений, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки во время освоения.</p>
6	<p>ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов (Кр).</p>	<p>ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Метание на дальность в коридоре 10 метров.). Бег в равномерном темпе: м- 14 мин, д- 9 мин.</p>	<p>Отталкивание</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные :формулировать собственное мнение.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательность</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» 3» 42 37 28</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 27 21 17</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим</p>

				и и эмоционально – нравственной отзывчивости.	физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
7	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов(Кр).	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 10-12 м. Бег в равномерном темпе: м- 15 мин, д- 10 мин.	Финальное усилие. Челночный бег.	<p>Познавательные: формулировать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом.</p> <p>Коммуникативные :задавать вопросы, управление коммуникацией.</p> <p>Личностные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 130 120 105</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 115 105 95</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых</p>

					способностей.
8	<p>Метание мяча теннисного мяча в горизонтальную цель (1*1м) (девочки с расстояния 12-14м, мальчики - до 16м). Бег в равномерном темпе: 16 мин. (м), 11 мин. (д). Правила соревнований.</p>	<p>Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (1*1м) (д. с расстояния 12-14м, мальчики-до 16м). Бег в равномерном темпе: м- 16 мин, д- 11 мин.</p>	<p>Техника метания. Правила соревнований.</p>	<p>Познавательные: формулировать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом.</p> <p>Коммуникативные :адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают правила соревнований в метаниях. . Применяют разученные прыжковые и метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют беговые упражнения для развития выносливости.</p>
9	<p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1*1м) (девочки с расстояния 12-14м, мальчики - до 16м). Бег в равномерном темпе 18мин. (м), 13мин. (д). Развитие выносливости.</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1*1м) (девочки с расстояния 12-14м, мальчики – до 16м). Бег в равномерном темпе: м- 18 мин, д- 13 мин.</p>	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>Познавательные: сличать способ действия и его результат.</p> <p>Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Коммуникативные :осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии.</p> <p>Личностные: вести устный диалог,</p>	<p>Текущий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют беговые упражнения для развития выносливости.</p>

				строить понятные для партнёра высказывания.	
10	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе 20мин.(м), 15мин.(д). Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх. Бег в равномерном темпе 20 мин.(м), 15мин. (д). .	Техника бросков набивного мяча.	<p>Познавательные: сличать способ действия и его результат;</p> <p>Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений</p> <p>Коммуникативные :осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	Текущий. Описывают технику общеразвивающих упражнений в движении и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
11	Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных исходных положений: с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Бег 2000м (Кр).	ОРУ. Специальные беговые. СУ. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Бег 2000м на результат.	Техника бега на длинные дистанции.	<p>Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат.</p> <p>Коммуникативные : вносить дополнения и</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3» 10.00 10.40 11.40</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3» 11.00 12.40 13.50</p> <p>Описывают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

				<p>изменения в выполнении упражнений.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяя их для развития скоростно-силовых качеств.</p>
--	--	--	--	--	--

Волейбол (10ч)

12	<p>Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока</p> <p>Комбинации из разученных перемещений.</p>	<p>ТБ на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Комбинации из разученных перемещений (передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.)</p>	<p>ТБ на уроках волейбола.</p>	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Используют знания правил техники безопасности во время спортивных игр на уроках волейбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, развивая при этом координационные способности.</p>
13	<p>Совершенствование</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Комбинации из освоенных</p>	<p>Терминология волейбо-</p>	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных</p>

	<p>техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Комбинации из разученных перемещений.</p>	<p>элементов техники передвижений. Эстафета у стены.</p>	<p>ла.</p>	<p>деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки</p>	<p>игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют данные игровые действия и приёмы для развития координационных способностей.</p>
14	<p>Передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой вперёд. Встречные эстафеты. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Правила и организация игры.</p>	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: носить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личные: обращаться за помощью.</p>	<p>Текущий. Осваивают и описывают правила и организацию игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют с одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
15	<p>Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах на</p>	<p>Правила игры. Технические</p>	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Оценка техники стойки, передвижений в стойке. Описывают</p>

	Передача над собой во встречных колоннах (Кт).	технику. П/и «Мяч в воздухе».	приёмы.	<p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Терминология избранной спортивной игры. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. П/и «Два огня. Подготовка места проведения игры.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Терминология волейбола. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. П/и «Два огня. Подготовка места проведения игры.	Подготовка места проведения игры.	<p>Познавательная: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	Текущий. Применяют знания терминологии избранной спортивной игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Участвуют в подготовке места игры. Используют данные игровые действия и приёмы для развития координационных способностей.
17	Совершенствование психомо-	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой	Правила игры .	Познавательные: выполнять учебные	Текущий. Моделируют технику освоенных

	<p>торных способностей и навыков игры. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. П/и с элементами волейбола «Ассорти». Игра в мини-волейбол.</p>		<p>действия.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать .</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств.</p>	<p>игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. Объясняют правила и основы организации игры. Взаимодействуют со сверстниками в духе уважения, управляя своими эмоциями.</p>
18	<p>Развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра «Мяч капитану». Игра в мини-волейбол.</p>	<p>Комплектование команды. Расстановка игроков.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Текущий. Участвуют в комплектовании команды и расстановке игроков. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

19	<p>Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Дальнейшее обучение тактике игры.</p>	<p>ОРУ.СБУ. Передачи в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тактика свободного нападения. Дальнейшее обучение тактике игры . Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Тактика игры.</p>	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Текущий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
20	<p>Передача в тройках после перемещения (Кт). Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	<p>ОРУ. Передача в тройках после перемещения (Кт). Нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача, приём подачи. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра по упрощённым правилам.</p>	<p>Тактика освоенных игровых действий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют тактику освоенных игровых действий. Соблюдают правила игры.</p>
21	<p>Нападающий удар в тройках через сетку (Кт). Игровые</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Тактика позиционного нападения. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.</p>	<p>Правила игры. Тактика позиционного нападе-</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Текущий. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых</p>

упражнения по совершенствованию технических приёмов. Игра по упрощённым правилам.	Нападающий удар в тройках через сетку (Кт). П/и «Картошка». Игра по упрощённым правилам.	ния.	выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Личностные: этические чувства.	двигательных действий. Моделируют технику освоенных игровых действий, приёмов и тактику освоенных игровых действий, варьируют их в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами техники безопасности.
---	--	------	---	---

Гимнастика (13ч)

Знать:

Гимнастика: История гимнастики. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

22	Правила и обеспечение ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки и помощи во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!»	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя(м), Смешанные висы(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Правила поведения. Команды учителя. Правильная осанка.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной	Текущий. Проходят инструктаж правил и обеспечения техники безопасности на уроках гимнастики. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Раскрывают значение
----	---	--	--	---	---

				деятельности.	гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости, значение правильной осанки.
23	ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Совершенствование двигательных способностей Подтягивание в висе (м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. Установка и уборка снарядов. ОРУ на месте. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Название гимнастических снарядов.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Текущий. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осуществляют страховку и помощь во время занятий. Участвуют в установке и уборке снарядов.
24	ОРУ в парах. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) (Кр) Опорные прыжки. Развитие силовых	Организующие команды и приёмы. ОРУ в парах. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) (Кр). Опорные прыжки: м-прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), д- прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота	Организующие команды и приёмы.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные	Мальчики: «5» «4» «3» 9 6 2 Девочки: «5» «4»

	способностей	110 см). Развитие силовых способностей.		<p>действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>«3»</p> <p>17 13 5</p> <p>Используют организующие команды и приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений в парах и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей.</p>
25	ОРУ в парах. Опорные прыжки. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Прикладное значение	Строевые упр. ОРУ в парах. Опорные прыжки. Переноска партнёра вдвоём на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Прикладное значение гимнастики.	Прикладное значение гимнастики.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные:</p>	<p>Текущий.</p> <p>Раскрывают прикладное значение гимнастики. Используют представленные упражнения для комплексного развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>

	гимнастики.			слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
26	ОРУ в парах. Опорные прыжки (Кр). Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.	Размыкание – смыкание на месте. ОРУ в парах. Опорные прыжки (Кр). Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки.	Прикладное значение гимнастики.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Описывают и демонстрируют технику опорных прыжков. Используют представленные упражнения для развития координационных способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий.
27	ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Комбинация в равновесии. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.	Вскок в упор присев.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о</p>	Текущий. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с гимнастическими скакалками и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют представленные

				распределении функций и ролей в совместной деятельности.	упражнения для развития и совершенствования координационных способностей.
28	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Освоение висов и упоров : м- из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей .	Строевые упражнения. ОРУ с г/ скакалками. Комбинация в равновесии. Освоение висов и упоров: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Броски набивного мяча до 2 кг. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Правила самоконтроля. Развитие скоростно-силовых способностей.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют совместно с учителем комбинации упражнений в равновесии. Выполняют обязанности командира отделения. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
29	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии (Кт). Эстафеты. Развитие силовых способностей .	ОРУ с обручами (д), гантелями (м). Комбинация в равновесии (Кт). Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на	Правила соревнований. Развитие силовых способностей.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные:	Текущий. Описывают технику общеразвивающих упражнений с обручами и гантелями, составляют комбинации из числа

		гимнастическую скамейку. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	разученных упражнений. Используют знания правил соревнований при выполнении данных упражнений. Применяют представленные упражнения для развития силовых способностей.
30	ОРУ с предметами. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазание по канату в два приёма. Прыжки со скакалкой.	Демонстрация упражнений. ОРУ с обручами (д) и гантелями (м). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку. Лазание по канату в два приёма. Прыжки со скакалкой.	Демонстрация упражнений.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Описывают технику акробатических упражнений. Оказывают сверстникам помощь и страховку при освоении ими новых акробатических упражнений. Используют представленные упражнения для комплексного развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
31	ОРУ с предметами. Кувырок	ОРУ с набивными мячами (м), с г/палками (д). Кувырок назад и вперёд	Силовые способности, силовая	Познавательные: выбирать действия в соответствии с	Текущий. Описывают технику

	<p>назад и вперёд (д). Длинный кувырок (м). Лазание по канату в два приёма. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м) (Кт). Развитие и совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>(д). Длинный кувырок (м). Лазание по канату в два приёма. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м) (Кт). Упражнения на силу и силовую выносливость. Эстафеты с гимнастическими предметами.</p>	<p>выносливость.</p>	<p>поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с набивными мячами и гимнастическими палками, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют представленные упражнения для развития и совершенствования силовых способностей и силовой выносливости.</p>
32	<p>ОРУ в движении. Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатичес-</p>	<p>ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей с помощью эстафет.</p>	<p>Акробатика. Обязанности командира отделения.</p>	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои</p>	<p>Текущий. Описывают технику общеразвивающих упражнений в движении и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Описывают технику акробатических упражнений и</p>

	ких элементов. Лазание по канату в два приёма.			затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
33	ОРУ в движении. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов. Прыжки через скакалку (Кр).	Строевой шаг. ОРУ в движении. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов. Прыжки через скакалку (Кр).	Комбинация акробатических элементов.	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Мальчики: «5» «4» «3» 110 105 100 Девочки: «5» «4» «3» 125 80 50 Выполняют обязанности командира отделения. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости и скоростно-силовых качеств.

34	ОРУ в движении. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов (Кт).	ОРУ в движении. Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Комбинация акробатических элементов (Кт).	Правила составления комбинации акробатических элементов.	Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия. Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Используют знания правил составления комбинации акробатических элементов во время их демонстрации. Соблюдают правила соревнований. Используют данные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.
----	---	---	--	--	---

Лыжная подготовка (15 ч)

Знать:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений.

35	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ОРУ. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Название разучиваемых упражнений. Основы правильной техники. ОРУ. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный	Попеременный двухшажный ход. Основы правильной техники.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные:	Текущий. Соблюдают технику безопасности на уроках по лыжной подготовке.
----	--	---	--	---	--

	одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 1 км.	двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции – 1 км.		составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Раскрывают понятие техники лыжных ходов и основы её правильного выполнения Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
36	Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход (Кт). Прохождение дистанции до 1 км.	Виды лыжного спорта. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход (Кт). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1 км.	Одновременный двухшажный коньковый ход.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий. Демонстрируют знание видов лыжного спорта. Описывают технику изучаемых лыжных ходов. Соблюдают технику безопасности.
37	Оказание помощи при	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Обморожения и	Познавательные: формулировать и	Текущий. Приме-

	<p>обморожениях и травмах.</p> <p>Одновременный двухшажный коньковый ход . Одновременный одношажный ход (Кт). Одновременный двухшажный ход Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 1,5 км.</p>	<p>Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход (Кт). Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок. Дистанция 1,5 км.</p>	<p>травмы, их причины.</p>	<p>удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>няют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. Используют эстафеты для развития скоростных способностей.</p>
38	<p>Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный двухшажный ход (Кт). Дистанция 1,5 км .</p>	<p>Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.Подъем в гору скользящим шагом. Встречная эстафета без палок (до 150м). Одновременный двухшажный ход (Кт).Дистанция 1,5 км с применением изученных лыжных ходов.</p>	<p>Подъем в гору скользящим шагом.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о</p>	<p>Текущий. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

				распределение функций и ролей в совместной деятельности.	Взаимодействуют с одноклассниками, соблюдая технику безопасности.
39	<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Попеременный одношажный коньковый ход.</p> <p>Одновременный двухшажный коньковый ход (Кт).</p> <p>Прохождение дистанции 1 км (Кр).</p>	<p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>Попеременный одношажный коньковый ход.</p> <p>Одновременный двухшажный коньковый ход (Кт).</p> <p>Классические лыжные ходы.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км (Кр).</p>	<p>Значение занятий лыжным спортом, работоспособность, здоровье.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5»- 5.30;</p> <p>«4»- 6.00;</p> <p>«3»- 7.00.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»- 6.00;</p> <p>«4»- 6.30;</p> <p>«3»- 7.30.</p> <p>Раскрывают значение занятий лыжным спортом. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>

					ошибки. Взаимодействуют с одноклассниками, соблюдая технику безопасности.
40	<p>Попеременный одношажный коньковый ход (Кт). Классические лыжные ходы. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.</p>	<p>Попеременный одношажный коньковый ход (Кт). Классические лыжные ходы. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.</p>	Классические лыжные ходы.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.</p>
41	<p>Поворот «плугом». Торможение «плугом» (Кт). Классические лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом» (Кт). Игра «Гонки с выбыванием». Дистанция 2 км.</p>	Поворот «плугом».	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Текущий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

				<p>составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>техники лыжных ходов и техники способов передвижений на лыжах. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.</p>
42	<p>. Применение лыжных мазей. Спуски с поворотами. Поворот «плугом» (КТ). Игра «Карельская гонка». Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Применение лыжных мазей. Спуски с поворотами. Поворот «плугом» (КТ). Игра «Карельская гонка». Классические лыжные ходы. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Лыжные мази.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Применяют лыжные мази. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и техники способов передвижений на лыжах. Используют прохож-</p>

					дение дистанции для развития выносливости. Соблюдают технику безопасности.
43	Спуски с поворотами (Кт). Повторные отрезки 2-3*300м. Прохождение дистанции – 2 км. (Кр).	Спуски с поворотами (Кт). Повторные отрезки 2-3 *300м. Классические лыжные ходы. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Дистанция – 2 км (Кр).	Координация движений, выносливость, быстрота.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5»- 12.00;</p> <p>«4»- 12.30;</p> <p>«3»- 13.30.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»- 13.00;</p> <p>«4»- 13.30;</p> <p>«3»- 14.30.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и техники</p>

					способов передвижений на лыжах. Используют данные упражнения для развития координации движений, быстроты и выносливости.
44	Повторные отрезки 2-3*300м. Коньковые лыжные ходы. Эстафеты-игры. Прохождение дистанции 3 км.	Повторные отрезки 2-3*300м. Коньковые лыжные ходы. Спуски с поворотами. Торможение «плугом». Поворот «плугом». Эстафеты-игры. Прохождение дистанции 3км. Виды лыжного спорта.	Виды лыжного спорта. Быстрота.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и техники способов передвижений на лыжах. Используют данные упражнения для развития координации

					движений, быстроты и выносливости. Соблюдают правила безопасности.
45	Техника попеременного двухшажного и одновременных: одношажного и бесшажного ходов. Игра «Остановка рывком». Прохождение дистанции 3км.	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных: одношажного и бесшажного ходов. Игра «Остановка рывком». Прохождение дистанции 3км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой
46	Попеременный	Попеременный двухшажный	Координа-	Познавательные:	Текущий.

	двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход на дистанции до 3 км. Повороты и торможения «плугом».	ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход на дистанции до 3 км. Повторение торможений и поворотов «плугом».	ция, выносливость, сила.	формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой
47	Подъём в гору скользящим шагом. Торможение «плугом», «упором» Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км с применением одновременного одношажного хода.	Подъём в гору скользящим шагом. Торможение «плугом», «упором». Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км с применением одновременного одношажного хода.	Координация, выносливость, быстрота. Торможения.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: составлять план и последовательность действий. Личностные:	Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

				<p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>возникающих в процессе прохождения дистанции. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
48	<p>Подъемы, спуски, повороты, катание с горок. Игра: «Как по часам», «Пройди в ворота». Прохождение дистанции 4,5 км.</p>	<p>Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игры: «Как по часам», «Пройди в ворота». Прохождение дистанции 4,5 км.</p>	<p>Подъемы, спуски, повороты.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и технику способов передвижений на лыжах, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>

					Используют прохождение дистанции для развития выносливости.
49	Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Прохождение дистанции 3 км (Кр).	Игры: «Гонки с выбыванием», «как по часам», «Биатлон». Прохождение дистанции 3 км (Кр).	Лыжные гонки.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать взаимопомощь в сотрудничестве.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» - 18.00; «4» - 19.00; «3» - 20.00.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» - 20.00; «4» - 21.00; «3» - 22.00</p> <p>Выполняют контрольное упражнение. Соблюдают правила техники безопасности. Применяют игровые задания для развития</p>

коорди-
национ-
ных
качеств.

Баскетбол (10ч)

Знать:

Баскетбол: Правила техники безопасности . История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.

50	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения.	Техника безопасности (ТБ).	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию. Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Описывают и соблюдают технику безопасности на уроках баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
----	--	---	----------------------------	--	---

51	<p>Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением</p> <p>Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением</p> <p>Передача мяча разными способами (Кт).</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p>	<p>Сочетание приёмов передвижений, остановок, поворотов, стоек. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Передача мяча разными способами (Кт).</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча в эстафетах и игровых упражнениях.</p>	<p>Терминология игры.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Демонстрируют знание терминологии игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p>
52	<p>Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением</p> <p>. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча с места (Кт).</p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и</p>	<p>Сочетание приёмов передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> <p>Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита в игре «Борьба за мяч». Бросок одной рукой от плеча с места (Кт).</p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>Терминология игры. Личная защита.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают правила</p>

	выбивания мяча, перехвата.			<p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	техники безопасности.
53	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением . Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением . Дальнейшее закрепление техники бросков и ловли мяча.	ОРУ в движении. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игра «Быстро и точно» с целью дальнейшего закрепления техники бросков и ловли мяча.	Терминология баскетбола.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Применяют знание терминологии игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Уважительно относятся к одноклассникам, управляют своими эмоциями.

54	<p>Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра. Самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль. ОРУ в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.</p>	<p>Правила игры.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Знают и выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями. Осуществляют самоконтроль, определяя степень утомления организма во время игровой деятельности.</p>
55	<p>Сочетание приёмов ведения, передач, бросков. Штрафной бросок (Кт). Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных</p>	<p>ОРУ с баскетбольными мячами. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков в игровых заданиях, эстафетах. Штрафной бросок (Кт). Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Правила игры.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуника-</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знают и выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими</p>

	способностей.			<p>тивные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	эмоциями.
56	<p>Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением . Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>ОРУ в парах. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Дальнейшее закрепление тактики игры. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>Правила игры. Позиционное нападение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Описывают технику ОРУ в парах и составляют комплекс упражнений из числа разученных. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Знают и выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>

57	<p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>ОРУ в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>Позиционное нападение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов и тактику освоенных игровых действий, варьируют ими в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p>
58	<p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>Взаимодействие двух (трёх) игроков.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов и тактику освоенных игровых действий, варьируют ими в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно</p>

				оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> контролировать и оценивать результат своей деятельности.	относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
59	Нападение через «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	ОРУ в движении. Нападение через «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола. Судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Совершенствование психомоторных способностей. Судейство игры.	<i>Познавательные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> готовность и способность к саморазвитию <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов и тактику освоенных игровых действий, варьируют ими в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом с одноклассниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
<i>Легкая атлетика(9ч)</i>					

Знать:

Легкая атлетика: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений.

60	ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	ТБ на уроках л/а. ОРУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Бег в медленном темпе (д-3мин, м-бмин).	Бег по дистанции.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Текущий. Соблюдают правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
61	Бег 30м (Кр). Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Правила использования легкоатлетических	Развитие скоростных качеств.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	Мальчики: «5»- 4,7; «4»- 5,5; «3»- 5,8. Девочки: «5»- 4,9; «4»- 5,9; «3»- 6,1 Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

	упражнений для развития скоростных качеств.	упражнений для развития скоростных качеств. Бег (д- 4мин, м- 8мин).			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
62	Правила соревнований в беге. Бег на 60м (Кр). Встречные эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Бег на 60м (Кр). Встречные эстафеты. Бег (д-5 мин, м-10 мин).	Старты из различных исходных положений.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>8,8 9,7 10,5.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>9,7 10,2 10,7.</p> <p>Описывают правила соревнований в беге и технику стартов из различных исходных положений. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
63	Прыжок в длину с	Название разучиваемых	Название разучи-	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.	Текущий. Демонстрируют

	11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5- 6 шагов.	упражнений и основы правильной техники их выполнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег (д-7 мин, м-12 мин)	ваемых упражнений.	<p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	знание названий разучиваемых упражнений и основ правильной техники их выполнения. Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
64	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттачивание. Метание мяча(150г)на дальность с 5-6 шагов. Основы правильной техники	Основы правильной техники разучиваемых упражнений. ОРУ в движении. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность. Бег(д- 9мин,	Основы правильной техники разучиваемых упражнений.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых и метательных упражнений. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.

	разучиваемых упражнений.	м-14мин.)			
65	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в равномерном темпе 11мин (д), 16мин (м).	ОРУ в движении. Метание мяча (150г) с разбега. Прыжок в длину с разбега (Кр). Бег в равномерном темпе 11мин (д), 16 мин (м).	Правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» -410;</p> <p>«4» -370;</p> <p>«3»-310.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» -360;</p> <p>«4» -310;</p> <p>«3» -260.</p> <p>Используют на уроке знание правил соревнований в прыжках. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
66	Метание мяча (150 г) на результат (Кр). Бег в равномерном	ОРУ в движении. Метание мяча 150г) на результат (Кр). Бег в равномерном темпе 13мин (д), 18мин (м).	Правила соревнований в метаниях.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>42 37 28.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>27 21 17.</p> <p>Используют на</p>

	темпе 13мин(д),18 мин(м).			затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.	уроке знание правил соревнований в метаниях. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
67	Игра «Лапта». Бег в равномерном темпе 15 мин (д), 20 мин (м).	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Бег в равномерном темпе 15 мин (д), 20 мин (м).	Правила игры в «Лапту».	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Применяют знание правил игры в «Лапту». Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют данные упражнения для развития выносливости.

68	Игра «Лапта». Бег 2000м (Кр).	ОРУ на месте. СБУ. Игра «Лапта». Бег 2000м (Кр).	Правила игры в «Лапту». Выносливость	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	<p>Мальчики: «5» - 10.00; «4» - 10.40; «3» - 11.40. Девочки: «5» - 11.00; «4» - 12.40; «3» - 13.50. Взаимодействуют со сверстниками во время совместного освоения беговых и игровых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют данные упражнения как универсальные средства для комплексного развития физических способностей.</p>
----	-------------------------------	--	--------------------------------------	--	---

Распределение учебного времени прохождения разделов программы по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков	
2	Способы двигательной	В процессе	

	(физкультурной) деятельности	проведения уроков	
3	Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
	Гимнастика с основами акробатики	13	6
	Лёгкая атлетика	20	10
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	15	9
	Спортивные игры:		
	Волейбол	10	
	Баскетбол	10	1
	3.Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков	
	Итого	68	26

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Знать: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Соблюдение правил техники безопасности, страховки и разминки. Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

№ п/	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Контроль и учёт знаний.
------	------------	---------------------------------	-------------------------

п			Предмет- ные знания (Основные понятия)	УУД	Виды деятельности учащихся.
Легкая атлетика (11ч)					
Знать:					
Легкая атлетика: Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.					
1	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Низкий старт до 30 м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м) и бег с ускорением(70- 80м). Бег в равномерном темпе: мальчики 4 мин, девочки 2 мин.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, Высокий и низкий старт.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу; Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные использовать общие приёмы решения поставленных задач. Личностные: ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий. Соблюдают правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2	ОРУ. Специальные беговые упражнения Низкий	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 80	Основы обучения двигательным действиям.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные:	Текущий. Применяют знание основ обучения двигательным

	<p>старт до 30 м. Стартовый разгон от 70 до 80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.</p>	<p>метров (2серии). Финиширование. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: м-6 мин, д- 3мин.Основы обучения двигательным действиям.</p>		<p>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p>Коммуникативные формулировать собственное мнение</p> <p>Личностные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p>	<p>действиям. Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
3	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег 30 м (Кр).Низкий старт до 70 м. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 м (Кр). Бег с ускорением 50-70 м, с максимальной скоростью. Финиширование. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе: м-8мин,д-4мин. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Двигательные способности.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные ставить вопросы.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 4,5 5,3 5,5</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,8 6,0</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют беговые упражнения для совершенствован</p>

					ия двигательных способностей.
4	ОРУ. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	Низкий старт, бег с ускорением(60-80м), финиширование, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе: м-10мин, д-5мин. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность.	Техника прыжка в высоту	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p> <p>Коммуникативные формулировать собственное мнение</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 8,4 9,2 10,0</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 9,4 10,0 10,5</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Используют данные упражнения для комплексного развития физических способностей.</p>
5	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча	СБУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бег в равномерном темпе: м- 12 мин, д- 7 мин.	Правила использования л/а упр. для развития скоростно-силовых качеств.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выбирают</p>

	весом 150 г на дальность.			<p>Коммуникативные : формулировать собственное мнение</p> <p>Личностные: ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Используют данные упражнения для комплексного развития физических способностей.
6	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов (Кр). Метание мяча весом 150 г в коридоре 10 метров на заданное расстояние. Дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (Кр). Метание мяча весом 150г в коридоре 10 метров на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе: м- 14 мин, д- 9 мин.	Скоростно-силовые качества.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные формулировать собственное мнение.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» 3» 130 125 110</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 115 110 100</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют прыжковые и метательные упражнения для дальнейшего развития скоростно-силовых качеств.</p>

7	<p>СБУ. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м (Кр). Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м (Кр). Бег в равномерном темпе: м- 15 мин, д- 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Техника метания.</p>	<p>Познавательные: формулировать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом.</p> <p>Коммуникативные : задавать вопросы, управление коммуникацией.</p> <p>Личностные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 45 40 31</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 28 23 18</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>
8	<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (девочки с 12-14м, мальчики- до 18м). Совершенствование скоростно-</p>	<p>Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (д. с 12-14м, мальчики-до 18м). Бег в равномерном темпе: м- 16 мин, д- 11 мин. История Отечественного спорта.</p>	<p>Техника метания. Правила соревнований в метаниях.</p>	<p>Познавательные: формулировать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: определять, где применяются действия с мячом.</p> <p>Коммуникативные : адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Личностные: развитие самостоятельности</p>	<p>Текущий.</p> <p>Характеризуют историю Отечественного спорта. Описывают правила соревнований в метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают</p>

	силовых способностей. Бег в равномерном темпе: 16 мин.(м), 11 мин.(д). Правила соревнований.			и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	правила безопасности.
9	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) (девочки с расстояния 12-14м, мальчики - до 18м). Бег в равномерном темпе 18мин. (м), 13мин. (д). Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную вертикальную цель (1*1м) (девочки с расстояния 12-14м, мальчики – до 18м). Бег в равномерном темпе: м- 18 мин, д- 13 мин. История Отечественного спорта.	Развитие выносливости.	Познавательные: сличать способ действия и его результат. Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Коммуникативные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии. Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	Текущий. Характеризуют историю Отечественного спорта. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
10	Бросок набивного мяча (2кг- д, 3кг- м двумя руками из различных исходных положений. Бег в	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх. Бег в равномерном темпе 20 мин.(м), 15мин. (д). .	Техника бросков набивного мяча.	Познавательные: сличать способ действия и его результат; Регулятивные: вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Текущий. Описывают технику бросков набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	равномерном темпе 20 мин.(м),15 мин.(д). Развитие выносливости.			<p>Коммуникативные :осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания</p>	метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости
11	Бросок набивного мяча(2кг-д, 3кг- м) двумя руками из различных исходных положений: с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. Бег 2000м (Кр).	ОРУ. Специальные беговые. СУ. Бросок набивного мяча (2кг-д, 3кг-м) двумя руками из различных исходных положений: с двух- четырёх шагов вперёд-вверх. Бег 2000м на результат.	Техника бега на длинные дистанции.	<p>Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p>Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат.</p> <p>Коммуникативные :вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Личностные: вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 9.20 10.00 11.00</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 10.20 12.00 13.00</p> <p>Описывают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные беговые и метательные упражнения для развития скоростно-</p>

СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ И
ВЫНОСЛИВОСТИ.

Волейбол (10ч)

Знать:

Волейбол: Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Правила и организация игр(цель и смысл игры, игровая площадка, количество участников, поведение игроков в нападении и защите на площадке во время игры).

12	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Перемещения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	ТБ на уроках волейбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Комбинации из разученных перемещений (передвижения в стойке, остановки, ускорения). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	ТБ на уроках волейбола.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p>Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	Текущий. Соблюдают правила техники безопасности на уроках волейбола. Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют и проводят комплекс из числа разученных упражнений. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты у стены и в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	Терминология волейбола.	<p>Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: применять установленные правила в</p>	Текущий. Применяют на практике терминологию волейбола. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют

	и стоек. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра.			планировании способа решения. Коммуникативные: контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. Личностные: самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	ею в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используются игровые упражнения для совершенствования координационных способностей.
14	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Правила и организация избранной игры.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой вперёд. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Встречные эстафеты. Правила и организация избранной игры. Игра по упрощённым правилам.	Правила и организация избранной игры.	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности. Регулятивные: носить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личные: обращаться за помощью.	Текущий. Применяют в игровой деятельности знание правил и организации избранной игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности.
15	Прямой нападающий удар при	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Правила игры. Технические	Познавательные: адекватная мотивация учебной деятельности.	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в период освоения

	встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		приёмы.	<p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Применяют игровые упражнения для совершенствования координационных способностей.
16	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Терминология волейбола. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. П/и «Два огня». Подготовка места проведения игры. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	Подготовка места проведения игры.	<p>Познавательная: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном.</p> <p>Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений.</p> <p>Личностные: обращаться за помощью, развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	Текущий. Описывают правила подготовки места проведения игры. Взаимодействуют одноклассниками во время освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. Применяют игровые упражнения для совершенствования скоростных и скоростно-силовых качеств.
17	Совершенствование психомоторных	ОРУ. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	Правила игры.	<p>Познавательные: выполнять учебные действия.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно</p>	Текущий. Организуют совместные занятия волейболом с одноклассниками,

	способностей и навыков игры. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	Учебная игра.		выделять и формулировать . Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: развитие этических чувств.	осуществляют судейство. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые действия волейбола для совершенствования психомоторных способностей и навыков игры.
18	Совершенствование координационных способностей. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дальнейшее обучение технике движений. Приём мяча отражённого сеткой. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра. Совершенствование координационных способностей.	Комплектование команды. Расстановка игроков.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью.	Текущий. Используют навыки в комплектовании команды и расстановке игроков. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствуют координационные способности.
19	Совершенствование тактики освоенных игровых	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар в тройках. Приём мяча снизу в группе. Совершенствование тактики освоенных игровых	Тактика освоенных игровых действий.	Познавательные: выполнять учебные действия. Регулятивные: самостоятельно выделять и	Текущий. Характеризуют тактику выполнения соответствующих игровых двигательных

	действий. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Игра по упрощённым правилам.	действий. Игра по упрощённым правилам.		формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений. Личностные: обращаться за помощью.	действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
20	Правила самоконтроля. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Совершенствование специальной выносливости. Учебная игра.	Правила самоконтроля.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: этические чувства.	Текущий. Применяют правила самоконтроля в игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.

21	Помощь в судействе; комплектование команды; подготовка места проведения игры.	ОРУ в движении. Приём мяча снизу в группе. Помощь в судействе; комплектование команды; подготовка места проведения игры. Учебная игра.	Помощь в судействе ; комплектование команды; подготовка места проведения игры.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель</p> <p>Личностные: этические чувства.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.
----	---	--	--	---	---

Гимнастика (13ч)

Знать:

Гимнастика: Обеспечение техники безопасности. Страховка и помощь во время занятий. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.

22	Правила и обеспечение ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и	Правила поведения. ТБ на уроках гимнастики.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p>	Текущий. Соблюдают правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики.
----	--	--	---	---	---

	занятий. Переход с шага на месте ходьбу колонне шеренге.	шеренге. Подъём переворотом в упор толчком двумя(м), Смешанные висы(д).Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.		Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Оказывают страховку и помощь во время занятий. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Самостоятельно составляют простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.
23	ОРУ на месте. Перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. ОРУ на месте. Перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упражнения на гимнастической скамейке.	Страховка и помощь во время занятий.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: развивать мотивы учебной деятельности.	Текущий. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют представленные

	скамейке.				упражнения для совершенствования силовых способностей и силовой выносливости.
24	ОРУ с предметами. Перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) (Кр) Эстафеты. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Организующие команды и приёмы. ОРУ с предметами. Перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д) (Кр). Эстафеты. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Организующие команды и приёмы.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Мальчики: «5» «4» «3» 10 8 7</p> <p>Девочки: «5» «4» «3» 16 12 5</p> <p>Знают и чётко выполняют организующие команды и приёмы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, а эстафеты - для совершенствования скоростно-силовых способностей.</p>
25	ОРУ с предметами. Перестроения	ОРУ с предметами. Перестроения из колонны по одному в колонны по	Дозировка упражнений.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с</p>	Текущий. Описывают технику

	<p>ние из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей. Дозировка упражнений.</p>	<p>четыре в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей. Дозировка упражнений.</p>		<p>поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. С помощью учителя определяют дозировку упражнений. Применяют данные упражнения для совершенствования двигательных способностей.</p>
26	<p>ОРУ в парах. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.</p>	<p>ОРУ в парах. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении. Лазание по канату в два приёма. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.</p>	Тренажёр, эспандер.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы и различают строевые команды. Описывают технику общеразвивающих упражнений в парах и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гантели,</p>

					тренажёры, эспандеры для совершенствования двигательных способностей.
27	ОРУ с предметами. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Прикладные упражнения. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	Прикладные упражнения.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Раскрывают значение прикладных упражнений. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений в равновесии, направленные на развитие координационных способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов и оборудования.
28	ОРУ в движении. Комбинация в равновесии. Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Комбинация в равновесии. Прикладная физическая подготовка. Совершенствование висов и упоров: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Броски набивного мяча от 2 до 3 кг. Прыжки со скакалкой. Полосы препятствий. Эстафеты.	Прикладная физическая подготовка.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и</p>	Текущий. Описывают значение прикладной физической подготовки. Описывают технику общеразвивающих упражнений в движении и

	способностей Лазание по канату в два приёма (Кт).	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма (Кт).		формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	составляют комбинации из числа разученных упражнений. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений в равновесии. Используют представленные на уроке упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей.
29	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии (Кт). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных	ОРУ с обручами (д), гантелями (м). Комбинация в равновесии (Кт). Прыжки «змейкой» через г/скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Регулятивные: выполнять учебные действия. Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в	Текущий. Описывают технику общеразвивающих упражнений с обручами, гантелями и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Используют данные

	физических качеств.			совместной деятельности.	упражнения для повышения функциональных возможностей организма.
30	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Освоение акробатических упражнений.	ОРУ в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).	Адаптивная физическая культура.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Составляют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Осваивают технику акробатических упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.
31	ОРУ с предметами. Из упора присев стойка на руках и голове (Кт). Длинный кувырок с трёх шагов	ОРУ с набивными мячами (м), с гимнастическими палками (д). Из упора присев стойка на руках и голове (Кт). Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге (Кт). Кувырок назад в полушпагат (д). Эстафеты с	Терминология гимнастики.	<p>Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Регулятивные: выполнять учебные действия.</p>	Текущий. Демонстрируют знание гимнастической терминологии. Описывают технику акробатических упражнений. Используют

	разбега (м). Равновесие на одной ноге (Кт). Кувырок назад в полушпагат (д). Эстафеты с гимнастическими предметами.	гимнастическими предметами.		<p>Коммуникативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель .</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	гимнастические и акробатические упражнения, эстафеты для развития координационных способностей.
32	ОРУ в движении. Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м) (Кт). Кувырок назад в полушпагат (д) (Кт). Комбинация акробатических элементов. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м) (Кт). Кувырок назад в полушпагат (д) (Кт). Комбинация акробатических элементов. Опорный прыжок. Совершенствование двигательных способностей с помощью эстафет.	Акробатика. Обязанности командира отделения.	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Выполняют обязанности командира отделения. Демонстрируют технику освоенных акробатических упражнений. Описывают технику данных упражнений и составляют комбинации акробатических элементов. Совершенствуют двигательные способности с помощью опорных прыжков и эстафет.

33	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Комбинация акробатических элементов (Кт). Опорный прыжок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Комбинация акробатических элементов (Кт). Опорный прыжок. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	Комбинация акробатических элементов.	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Измеряют резервы организма с помощью простейших функциональных проб. Демонстрируют технику комбинаций акробатических элементов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для комплексного развития физических качеств. Соблюдают технику безопасности.
34	ОРУ в движении. Опорный прыжок (Кт). Эстафеты и игровые задания с использованием элементов акробатики. Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Опорный прыжок (Кт). Эстафеты и игровые задания с использованием элементов акробатики. Развитие координационных способностей.	Правила составления комбинаций акробатических элементов.	<p>Познавательные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Регулятивные: применять правила и пользоваться инструкциями.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Личностные: слушать собеседника,</p>	Текущий. Описывают правила составления комбинаций акробатических элементов. Демонстрируют технику опорного прыжка. Используют освоенные элементы акробатики в эстафетах и игровых заданиях.

				формулировать свои затруднения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Соблюдают технику безопасности. Применяют данные упражнения для развития координационных способностей.
--	--	--	--	---	--

Лыжная подготовка (15 ч)

Знать:

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнений.

35	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Переход с одного хода на другой. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ходьба в медленном темпе 2 км.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Температурные нормы на уроках лыжной подготовки. Переход с одного хода на другой. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Ходьба в медленном темпе 2 км.	Переход с одного хода на другой.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Соблюдают технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Описывают технику перехода с одного хода на другой, технику изучаемых лыжных ходов.
36	Переход с попеременных ходов на	Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный двухшажный	Переход с попеременных ходов	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную</p>	Текущий. Описывают

	<p>одновременные. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов 2 км.</p>	<p>на одновременные.</p>	<p>задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности.</p>
37	<p>Виды лыжного спорта. Переход с попеременных ходов на одновременные. Попеременный двухшажный ход (Кт). Одновременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Виды лыжного спорта. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход(Кт). Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 2 км.</p>	<p>Виды лыжного спорта.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в</p>	<p>Текущий. Демонстрируют знание видов лыжного спорта. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно</p>

				совместной деятельности.	. выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют эстафеты для развития скоростных способностей.
38	<p>Применение лыжных мазей. Переход с попеременных ходов на одновременные (Кт). Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Ходьба в медленном темпе 2км .</p>	<p>Применение лыжных мазей. Переход с попеременных ходов на одновременные (Кт). Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Встречная эстафета без палок (до 150м). Ходьба в медленном темпе 2 км.</p>	<p>Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Представляют характеристику лыжных мазей и парафинов, описывают их назначение. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют</p>

					зуют эстафеты для развития скоростных способностей.
39	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход (Кт). Ходьба в медленном темпе 2 км.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности и укрепления здоровья. Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход (Кт). Ходьба в медленном темпе 2 км.	Значение занятий лыжным спортом, работоспособность, здоровье.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Описывают значение занятий лыжным спортом. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают технику безопасности.
40	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Лыжная гонка 1	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона. Одновременный одношажный ход. Лыжная гонка 1 км.	Контруклон и техника его преодоления.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к</p>	Мальчики: «5»- 5.00; «4»- 5.30; «3»- 6.30.

	км (Кр).			<p>саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Девочки:</p> <p>«5»- 5.30; «4»- 6.00; «3»- 7.00. Описывают- технику изучаемых лыжных ходов и контруклона, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют лыжную гонку для развития выносливости.</p>
41	<p>Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона.</p> <p>Одновременный двухшажный коньковый ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход (Кт).</p> <p>Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>Попеременный четырёхшажный ход.</p> <p>Преодоление контруклона.</p> <p>Одновременный двухшажный коньковый ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход (Кт).</p> <p>Прохождение дистанции 3 км.</p>	Технология смазки лыж.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные:</p>	<p>Текущий.</p> <p>Применяют технологию смазки лыж. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения</p>

				договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.	техники лыжных ходов соблюдают правила безопасности.
42	Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный одношажный коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход (Кт). Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный одношажный коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход (Кт). Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Классические лыжные ходы.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Характеризуют классические лыжные ходы. Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники лыжных ходов. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.
43	Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный бесшажный ход (Кт). Прохождение дистанции 3 км.	Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный бесшажный ход (Кт). Прохождение дистанции 3 км.	Коньковые лыжные ходы.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p>	Текущий. Характеризуют коньковые лыжные ходы. Взаимодейст-

	Прохождение дистанции 3 км.			<p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	вуют со сверстниками во время освоения техники лыжных ходов. Используют прохождение дистанции для развития выносливости.
44	Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход (Кт). Лыжная гонка 2 км (Кр).	Попеременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход (Кт). Лыжная гонка 2 км (Кр).	Координация движений.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5»- 11.30;</p> <p>«4»- 12.00;</p> <p>«3»- 13.00.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5»- 12.30;</p> <p>«4»- 13.00;</p> <p>«3»- 14.00.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время освоения техники</p>

					лыжных ходов. Используют технику лыжных ходов для развития координации движений.
45	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный одношажный коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4км.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный одношажный коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4км.	Общая выносливость.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Оказывают помощь при обморожениях и травмах. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Развивают общую

					выноси- вость.
46	Попеременный одношажный коньковый ход (Кт). Игры «Как по часам», «Биатлон». Прохождение дистанции 4 км.	Попеременный одношажный коньковый ход (Кт). Повторение торможений и поворотов «плугом». Преодоление контруклона. Игры «Как по часам», «Биатлон». Прохождение дистанции 4 км.	Координация, выносливость, сила.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Осуществляют комплексное развитие физических способностей.
47	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Подъём в гору скользящим шагом. Торможение «плугом», «упором». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Координация движений, быстрота реакции.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависи-

				<p>составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>мости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Осуществляют комплексное развитие физических способностей.</p>
48	<p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	<p>Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.</p>	<p>Преодоление препятствий .</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: составлять план и последовательность действий.</p> <p>Личностные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблю-</p>

					дают правила безопасности.
49	Игры: « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Прохождение дистанции 3 км (Кр).	Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Прохождение дистанции 3 км (Кр).	Лыжные гонки.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать взаимопомощь в сотрудничестве.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Мальчи-ки: «5» - 17.30; «4» - 18.00; «3» - 19.00.</p> <p>Девочки: «5» - 19.30; «4» - 20.00; «3» - 21.00</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Соблюдают правила</p>

безопасности.

Баскетбол (10ч)

Знать:

Баскетбол: Правила техники безопасности . История баскетбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.

50	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведений и бросков. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила баскетбола.	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведений и бросков. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Правила баскетбола.	Техника безопасности (ТБ).	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Соблюдают технику безопасности на уроках баскетбола. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила баскетбола, эстафет, игровых упражнений.
----	--	--	----------------------------	--	---

51	<p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола.</p>	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, приёмов передач, ведений и бросков. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча в эстафетах и игровых упражнениях. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола.</p>	<p>Правила баскетбола.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Демонстрируют знание правил баскетбола. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
52	<p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правила</p>	<p>Сочетание приёмов передвижений, остановок, поворотов, стоек. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правила баскетбола.</p>	<p>Правила баскетбола.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Демонстрируют знание правил баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в</p>

	баскетбола.			<p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
53	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Позиционное нападение со сменой мест.	ОРУ в движении. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Игра «Быстро и точно» с целью дальнейшего закрепления техники бросков мяча. Позиционное нападение со сменой мест.	Правила игры.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Демонстрируют знание правил баскетбола.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

54	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок (Кт). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	ОРУ в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок (Кт). Игровые задания. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Терминология игры.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	Текущий. Демонстрируют грамотное применение терминологии в игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
55	Бросок одной рукой от плеча в прыжке (Кт). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	ОРУ с баскетбольными мячами. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков в игровых заданиях, эстафетах. Бросок одной рукой от плеча в прыжке (Кт). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Терминология игры. Позиционное нападение.	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуника-</p>	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,

				<p>тивные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
56	<p>Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением .</p> <p>Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>ОРУ в парах. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	<p>Правила игры. Позиционное нападение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p>

57	<p>Нападение быстрым прорывом (3*2). Взаимодействие трёх игроков в нападении. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват. Учебная игра.</p>	<p>ОРУ в движении. Нападение быстрым прорывом (3*2). Взаимодействие трёх игроков в нападении. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват. Учебная игра.</p>	<p>Позиционное нападение.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию.</p> <p>Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p>
58	<p>Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением после остановки. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Учебная игра.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Учебная игра.</p>	<p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите.</p>	<p>Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к</p>

				оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.
59	Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Учебная игра. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Судейство игры.	ОРУ в движении. Взаимодействие трёх игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Учебная игра. Судейство игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Совершенство вание психомоторных способностей. Судейство игры.	Познавательные: формулировать и удерживать учебную задачу. Регулятивные: готовность и способность к саморазвитию Коммуникативные: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. Личностные: контролировать и оценивать результат своей деятельности.	Текущий. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом с одноклассниками, осуществляют судейство игры. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических и психомоторных способностей.
Легкая атлетика(9ч)					

Знать:					
Легкая атлетика: Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координационных способностей.					
60	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег по дистанции.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Бег в медленном темпе (д-3мин, м-6мин).	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
61	Бег 30м (Кр). Бег по дистанции. Финиширование. Эста-	Представления о темпе, скорости, и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на	Темп, скорость, объём.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5»- 4,5;</p> <p>«4»- 5,3;</p> <p>«3»- 5,5.</p> <p>Девочки:</p>

	фетный бег. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Бег (д-5мин, м-8мин).		деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	«5»- 4,9; «4»- 5,8; «3»- 6,0 Раскрывают понятия о темпе, скорости, объёме выполнения легкоатлетических упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты, выносливости, силы, координационных способностей.
62	Правила соревнований в беге. Бег на 60м (Кр). Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Бег на 60м (Кр). Эстафетный бег. Бег (д-7 мин, м-10 мин).	Развитие скоростных качеств.	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения.	Мальчики: «5» «4» «3» 8,4 9,2 10,0. Девочки: «5» «4» «3» 9,4 10,0 10,5. Демонстрируют знание правил соревнований в беге. Взаимодействуют

					со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.
63	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на теннисного мяча с места на дальность.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Бег (д-8 мин, м-12 мин). Дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.	Название разучиваемых упражнений.	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности. Используют прыжковые и метательные упражнения для дальнейшего развития скоростно-силовых качеств.
64	Прыжок в длину с	Правила соревнований в	Правила соревнований	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p>	Мальчики: «5» - 45;

<p>11-13 беговых шагов. Метание мяча(150г) на дальность с разбега (Кр). Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>метаниях. ОРУ в движении. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с разбега (Кр). Бег (д-10мин, м-14мин.)</p>	<p>новаций в метаниях.</p>	<p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	<p>«4» - 40; «3» - 31. Девочки: «5» - 28; «4» - 23; «3» - 18. Демонстрируют знание правил соревнований в метаниях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Используют прыжковые и метательные упражнения для дальнейшего совершенствования скоростно-силовых способностей.</p>	
<p>65</p>	<p>Прыжок в</p>	<p>Правила соревнования</p>	<p>Правила</p>	<p>Познавательные: определять общую цель и</p>	<p>Мальчики:</p>

	длина с разбега на результат (Кр). Бег в равномерном темпе 11мин (д), 16мин (м).	ний в прыжках длину. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега (Кр). Бег в равномерном темпе 11мин (д), 16 мин (м).	соревнований в прыжках в длину.	пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение, вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания.	«5» -430; «4» -380; «3»-330. Девочки: «5» -370; «4» -330; «3» -290. Используют знание правил соревнований в прыжках в длину в практической деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют результаты, помогают их оценивать.
66	Игра «Лапта». Бег в равномерном темпе 13мин(д),18 мин(м).	ОРУ в движении. Игра «Лапта». Бег в равномерном темпе 13мин (д), 18мин (м).	Правила игры в «Лапту».	Познавательные: определять общую цель и пути её достижения. Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат. Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности. Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за	Текущий. Используют знание правил игры в «Лапту» во время игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

				помощью, формулировать собственное мнение.	упражнений, соблюдают правила безопасности.
67	Игра «Лапта». Развитие выносливости Бег в равномерном темпе 15 мин (д), 20 мин (м).	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 15 мин (д), 20 мин (м).	Правила игры в «Лапту». Выносливость	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>	Текущий. Используют знание правил игры в «Лапту» во время игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
68	Игра «Лапта». Бег 2000м (Кр). Совершенствование выносливости	ОРУ на месте. СБУ. Игра «Лапта». Бег 2000м (Кр). Совершенствование выносливости.	Правила игры в «Лапту». Выносливость	<p>Познавательные: определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>Регулятивные: прогнозировать и предвосхищать результат.</p> <p>Коммуникативные: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Личностные: формулировать свои затруднения ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» - 9.20;</p> <p>«4» - 10.00;</p> <p>«3» - 11.00.</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» - 10.20;</p> <p>«4» - 12.00;</p> <p>«3» - 13.00.</p> <p>Выполняют контрольное</p>

				мнение.	упражнение. Используют игру «Лапта» в качестве универсального средства для комплексного развития физических способностей.
--	--	--	--	---------	--