**муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Машкинская основная общеобразовательная школа» Конышевского района Курской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласована»** на заседании ШМО учителей предметников  Протокол от « 30 » 08 2023 г №1 | **«Принята»**  на педагогическом совете школы  Протокол от «31 »08\_2023№1 | **«Утверждена»**  приказом директора школы  от «01 » 09 2023 г.  № 01-19  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Воронова Л.В. / |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура» для 8 класса**

**(Базовый уровень)**

**Учитель Сумина С. И.**

**2023 г**

Рабочая программа разработана на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- -Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. 3 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

-Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);

- Приказ Министерства образования и науки РФ №253 от 31 марта 2014 г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

-Приказ от 26 января 2016 г. №38 Москва «О внесении изменений в Федеральный перечь учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющтх государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;

- Санитарно-эпидимиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189)

- Основная образовательная программа ООО МКОУ «Машкинская основная общеобразовательная школа»

- Учебный план ООО МКОУ «Машкинская основная общеобразовательная школа»

- Положение о рабочей программе педагога, реализующего ФГОС ООО, ООО

- Годовой календарный график на текущий учебный год

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2018

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа **«Физическая культура»** 8 класс  составлена в полном соответствии с Базисным учебным планом образовательных учреждений общего образования. Она предусматривает следующее количество часов, отведенное на изучение предмета: **«Физическая культура»**  в 8-х классах   102 ч в год (3 часа в неделю).

**Внесенные изменения**

Рабочая программа по предмету **«Физическая культура» 8** класс полностью соответствует авторской программе *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–9 классы

**Планируемые результаты освоения учебного материала**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения стоя.

6. Бег 1000м.

**Распределение программного материала по физической культуре в 8 классе по четвертям**

**Iчетверть** – уроки № 1-12 - легкая атлетика, уроки №13-20- баскетбол, №21-знания по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

**III четверть** -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71 лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 74-77 – баскетбол; уроки №73,78 - знания по физической культуре

**IV- четверть** - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-93 - баскетбол, уроки № 94 - 102 - легкая атлетика.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 8 | 2 | 3 | 2 | 1 | 8 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 60м с низкого старта, с. | 9,3 | 9,6 | 9,8 | 9,5 | 9,8 | 10,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.) | 9.00 | 9.30 | 10.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Координаци-онные | Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 3 | 20 | 12 | 7 |
| Силовые | Подтягивание, раз | 9 | 7 | 5 | 17 | 15 | 8 |

**Учебно-тематический план**

**«Физическая культура» (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 3 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 |
| 2 | **Вариативная часть** | 25 |
| 2.1 | Баскетбол | 26 |
|  | Итого | 102 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2018

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

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

**Пособия для учащихся:**

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

**Пособия для учителя:**

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

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

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

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

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

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный чакон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

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

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

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

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

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

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

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

**Календарно-тематический план**

**физическая культура 8 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные**  **УУД** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 1нед сент |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. | Изучают историю легкой атлетики.  Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. | 2 нед  сент |  | Повторение тех-ники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж­нения. Развитие скоростных качеств. Правила ис­пользования легкоатлетических упражнений  для развития скоростных качеств | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 2 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (30-40 м).Бег по дистанции (70-80м).Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** планирование: выбирать действия в соответствии  с постав-ленной  задачей и условиями  ее реализации. **П:** обще учебные –самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотруд-ничество –  ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения  коммуникативных  за-дач. | Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 4. | Бег по дистанции  (70-80м).Финиширование. | 2 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета).ОРУ. Специальные беговые упражнения,  Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные контролиро-вать и оценивать процесс и результат  деятельности. **К:**инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное  мнение и позицию | Смыслообразов-ание– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов  и находить  выходы  из спорных  ситуаций |
| 5. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 3 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Финиши-рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростных ка­честв | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** планирование применять установленные правила  в планировании  способа  решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** планирование учебного  сотрудничества -задавать  вопросы,  обращаться за помощью. | Смыслообразова-ние– мотивация, самооценка на ос-нове критериев ус-пешной  учебной деятельности. Нравственно-этическая ориен-тация– навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить  правильное решение |
| 6. | Бег 60 м на результат.  Специальные беговые упражнения | 3 нед  сент |  | Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** контроль и самоконтроль– отличать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений  и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиболее  эффективные способы решения  задач. **К:** планирование учебного  сотрудничества  –задавать  вопросы, обращаться за помощью; определять  общую цель и пути ее достижения | Самоопределение – осознание ответ-ственности  за общее  благополу-чие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 7. | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 3 нед  сент |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упраж­нений для развития скоростно-силовых качеств. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | **Р:** планирование – определять  общую цель и пути  ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения  задач; Контролировать и оценивать  процесс в результате своей  деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | Смыслообразова-ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 4 нед  сент |  | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат  действия; прогнози-рование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения  задач; самостоятельно создавать  ход деятельности  при решении проблем. **К:** взаимодействие  формулировать собственное мнение, слушать  собеседника; управление  коммуникацией разрешать конфликты  на основе учета интересов  и  позиции всех участников | Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 9. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. | 4 нед  сент |  | Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | Осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 4 нед  сент |  | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение  к истории и культуре других  народов |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения | 5 нед  сент |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м). | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуаль-ный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». | 5 нед  сент |  | Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. Развитие выносливости. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| **Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | | |
| 13 | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | 5 нед сент |  | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. | **Р:** *планирование:*  выбирать  действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **П:** *общеучебные*: узнавать, на-зывать и определять объекты и явления  в соответствии с содержанием  учебного материала.  **К:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее  достижения;договариваться  о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 нед окт |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совер-шенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать  учебную задачу; *осуществление учебных действий* -использовать речь  для регуляции своего действия;  *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **П:** *общеучебные* -ориентироваться в  разнообразии способов  решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во  взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*–уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение* –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя… | 1 нед окт |  | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действии   в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и   дополнения.**П:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *инициативное сотрудничество* –задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 нед окт |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и  самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **П:** *общеучебные* -выбирать  наиболее эффективные решения поставленной  задачи.  **К:** *взаимодействие* – формулировать  собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |
| 17 | Личная защита. Учебная игра. | 2 нед окт |  | Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствова-ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  П: *обще учебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Самоопределение* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразова-ние*: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 2 нед окт |  | Совершенствова-ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* ставить  вопросы  и обращаться  за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 2 нед окт |  | Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** *целеполагание*–удерживать познавательную задачу и применять  установленные  правила.  **П:** *общеучебные* контролировать  и оценивать процесс и результат  деятельности.  **К:** *управление коммуникацией* –  осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 3 нед окт |  | Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *обще учебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Смыслообразование*– адекватная мотивация  учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 21 | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями | 3 нед окт |  | Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). | Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо-ровительные мероприятия, подвижные игры | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| **Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)** | | | | | | | | |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 3 нед окт |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координа-ционных способностей. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.: уважительно относиться к партнеру.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  Определять уровень скоростно-силовой выносливости. |
| 23 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 4 нед окт |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координа-ционных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не созда-вать конфликтных ситуаций и нахо-дить выходы |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 4 нед окт |  | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь демонстриро-вать технику приема и передачи мяча | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | *Смыслообразова-ние*– самооценка на-основе критериев успешной учебнойдеятельности |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 4 нед окт |  | Совершенство-вать передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Осуществлять судейство игры.  Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху. | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной  цели.  П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. | 5 нед окт |  | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений.  Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **П:** *общеучебные* –осознанно и  произвольно строить сообщения в устной форме.  **К:** *планирование учебного*  *сотрудничества*  - определять общую цель и  пути ее достижения | *Самоопределение* – готовность и способность обучающихся саморазвитию |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1нед нояб |  | Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из ра­зученных перемещений. Игра по уп­рощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности  получения конкретного результата при  решении задачи.  **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные*   – ставить и формулировать  проблемы.  **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| Гимнастика (18 часов) | | | | | | | | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. | 2 нед  нояб |  | Повторить пра-вила поведения при проведении занятий по гим-настике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты напра-во, налево в движении, техни-ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме.  **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 2 нед  нояб |  | Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 нед  нояб |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 3 нед  нояб |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | **Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый  и пошаговый контроль  по результату.  **П:** *общеучебные* –ставить, формулировать   и решать проблемы.  **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для партнера высказывания | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 3 нед  нояб |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. | Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 3 нед  нояб |  | Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | Уметь демонстриро-вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. | Р. - волевая саморегуляция,  коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.  П. - умение структурировать знания,  К. - планирование сотрудничества с учителем и  сверстниками. | Рразвитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). | 4 нед нояб |  | Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 35 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 4 нед нояб |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 36 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. | 4 нед нояб |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 37 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 5 нед нояб |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основ-ных систем организма. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 5 нед нояб |  | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 39 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 1 нед  дек |  | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| Акробатика. Лазание. (6 часов). | | | | | | | | |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | 2 нед  дек |  | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лаза­ние по канату в два приема. Развитие силовых спо­собностей. | Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 41 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 2 нед  дек |  | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие коорди­национных способностей. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в дви­жении. Лазание по канату в два-три приема. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | 2 нед  дек |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | 3 нед  дек |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений, учитывающих индивидуаль-ные способ-ности и особенности, состояния здоровья | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 3нед  дек |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирую-щих упраж-нений | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 45 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 3 нед  дек |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |
| Баскетбол (3 часа) | | | | | | | | |
| 46 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 4 нед  дек |  | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 47 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 4 нед  дек |  | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 48 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 4 нед  дек |  | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| **Лыжная подготовка (16 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.** | | | | | | | | |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 2 нед янв |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке.  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Изучают ис-торию лыж-ного спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Пра-вила соблюде-ния личной гигиены во время и после занятий | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 50 | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. | 2 нед янв |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 51 | Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара. | 2 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение функциональных возможностей организма. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 3 нед янв |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 53 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 3 нед янв |  | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 54 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 3 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по уп­рощенным правилам. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь демонстриро-вать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 4 нед янв |  | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.  Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 56 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 4 нед янв |  | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 57 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 4 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 58 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 5 нед янв |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный конт-роль в совместной деятель-ности, адекватно оценивать собственное поведение | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 59 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 нед февр |  | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные  отрезки 2-3 раза х 300 м. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 1 нед февр |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 2 нед февр |  | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью при-нимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; К.- готовность конструк-тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | 2 нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | 2 нед февр |  | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км на результат.  Техника торможения и поворота «плугом». | 3 нед февр |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать  Технику торможения и поворота «плугом». | Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по-вышение фун-кциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 65 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 3 нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Игра на лыжах « Спуск вдвоем». Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 66 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 3 нед февр |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 4нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-  Владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 68 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 4 нед февр |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 69 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | 4 нед февр |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 70 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 5 нед февр |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 нед март |  | Совершенствование техники конькового хода. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 72 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 нед март |  | Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-  владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 73 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 2 нед март |  | Разучить комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 74 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | 2 нед март |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 75 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | 2 нед март |  | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 76 | Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | 3 нед март |  | Совершенство-вать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-  владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 3 нед март |  | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенство-вать бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 78 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | 3 нед март |  | Разучить комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. |  |  |  |
| **Волейбол (6 часов).** | | | | | | | | |
| 79 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 5 нед март |  | Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения Провести игру по упрощенным прави­лам. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 5 нед март |  | Повторить нижнюю прямую пода­чу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 81 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 5 нед март |  | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 нед апр |  | Совершенство-вать нападающий удар после пе­редачи. Провести игру по упрощенным правилам. | Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-  владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 83 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. | 1 нед апр |  | Освоить такти­ку свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку.Провести игру по упрощенным правилам. | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного напа-дения. Игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 84 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 нед апр |  | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | | | |
| 85 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 2 нед апр |  | Разучить позиционное нападение со сменой мес­та. Совершенство-вать технику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 86 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 2 нед апр |  | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |
| 87 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | 2 нед апр |  | Разучить быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.*Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 88 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 3 нед апр |  | Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.-  владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 89 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | 3 нед апр |  | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 90 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Тестирование – наклон вперед, стоя | 3 нед апр |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиямиК. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 91 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Тестирование - поднимание туловища. | 4 нед апр |  | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Провести тестирование – поднимание туловища. | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями,. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места. | 4 нед апр |  | Совершенствовать быстрый прорыв(3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные меропри-ятия, подвиж-ные игры) | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |
| 93 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра.Тестирование – подтягивание. | 4 нед апр |  | Разучить быстрый прорыв (4 х 2). Провести учебную игру, провести тестирование – подтягивание. Учебная игра. | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиямиК.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| **Легкая атлетика (9 часов).** Спринтерский бег, эстафетный бег. (5 часов). | | | | | | | | |
| 94 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.  Техника спринтерского бега. | 1 нед май |  | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать  учебную задачу;  планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее  реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения постав-ленных  задач;  определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру  как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться  за помощью | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 нед май |  | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание:формулировать  и  удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы  решения поставленных  задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться  за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |
| 96 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | 2 нед май |  | Повторение техники бегаг по дистанции (70-80м),Финиширование.  Тестирование - бег 30м. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 97 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения. | 2 нед май |  | Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. | Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 98 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 3 нед май |  | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 99 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча на дальность. | 3нед май |  | Совершенство-вать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *планирование* – выбирать действия   в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоя-тельно выделять и формули-ровать  познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологиче-ские высказывания | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* –уважительное отношение  к истории и культуре других  народов |
| 100 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). | 3 нед май |  | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м). | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  Специальные бего­вые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Р:** *целеполагание*формулировать  и  удерживать  учебную задачу; *планирование* –  выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения постав-ленных  задач; определять и кратко характеризовать физическую  культуру  как за-нятия физическими упражне-ниями, подвижными и спортив-ными играми. **К:** *инициативное сотрудничество*  – ставить воп-росы, обращаться за помощью | *Смыслообразова-ние* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* –умение  избегать конфликтов и находить выходы  из спорных  ситуаций |
| 101 | Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. | 4 нед май |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, | **Р:** *целеполагание-*преобразовывать практическую задачу в  образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* -задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* – осознание ответственности  за общее  благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 102 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения. | 4 нед май |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |