МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы "Школа № 2"

| | | |
|---|---|---|
| **РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**<br>На педагогическом совете<br>Протокол от 29.08.2025 № 1 | **СОГЛАСОВАНО**<br>Совет школы<br>Протокол № 85от<br>29.08.2025 г | **УТВЕРЖДАЮ**<br>Директор Шипчина С.А.<br>Приказ от 29.08.2025 №173 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-10 классов

Рабочая программа разработана на основе Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025)

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 (10) классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательной организации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья реализовывается программа коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разработанная для обучающихся с ТНР.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она содействует всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

**Цель реализации программы** – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

**Задачи реализации программы:**

Достижение поставленной цели при реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

**Общие задачи:**

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– развитие социально-коммуникативных умений;

– воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;

– формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

**Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

– коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– развитие координационных способностей;

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;

– совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;

– развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;

– совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

## ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;

– комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях применяется разнообразное спортивное оборудование, что позволяет развивать и корригировать сенсорно-перцептивные и моторные

компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разработано с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Содержание тематических модулей рабочей программы представлено без привязки к годам обучения.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Общий объем часов за период обучения в основной школе составляет 340 часов за 5 лет обучения и 408 часов при пролонгации срока обучения на один год.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе.

Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

**Модуль «Гимнастика»**

В данный модуль включены построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (бревне, коне, козле): повороты, передвижения, седы, стойки, соскоки, прыжки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим развиваем такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

**Модуль «Спортивные игры»**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК используются игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила адаптировны в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР

имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры стимулируется познавательная деятельность, активизируются психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подаче.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Модуль включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
– подъёмы на лыжах в гору;
– спуски с гор на лыжах;
– торможения при спусках;
– повороты на лыжах в движении;
– прохождение учебных дистанций.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО КЛАССАМ

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры.*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.*

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

**Способы выполнения деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Физическое совершенствование**

**Модуль «Гимнастика»**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения стоя и сидя. Дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки

Организующие команды и приемы.

Правильное дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки.

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (бревне, козле): повороты, передвижения, седы, стойки, соскоки, прыжки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Ходьба, бег, прыжки, метание.Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

**Модуль «Спортивные игры»**

*Баскетбол:* перемещение без мяча и с мячом, технические приемы передача, ведение мяча, броски в кольцо.

*Волейбол:* перемещение без мяча и с мячом, технические приемы, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подаче.

*Футбол:* отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол - игры по упрощенным правилам.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); подъёмы на лыжах в гору; спуски с гор на лыжах; торможения при спусках; повороты на лыжах в движении; прохождение учебных дистанций.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Что такое двигательный режим.

**Способы двигательной деятельности**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Модуль «Гимнастика»**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения стоя и сидя. Дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок

*(девочки)*. Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).

**Модуль «Легкая атлетика»**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.

**Модуль «Спортивные игры»**

*Баскетбол*. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Штрафные броски. Остановка шагом. Остановка прыжком после ведения мяча. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.

*Волейбол*. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

*Футбол:* отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Баскетбол, волейбол, пионербол, футбол - игры по упрощенным правилам.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Падение при спуске. Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м, 150-200м. Лыжные эстафеты по кругу Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности. Прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель,

содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

**Способы двигательной деятельности.**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

**Физическое совершенствование**

**Модуль «Гимнастика»**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения стоя и сидя. Дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне .

**Модуль «Легкая атлетика»**

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

**Модуль «Спортивные игры»**

*Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по упрощённым правилам.

*Волейбол.* Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по упрощённым правилам.

*Футбол:* отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке. Игра по упрощённым правилам.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

**8 класс**

**Знания о физической культуре.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание

организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование.**

**Модуль «Гимнастика»**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения стоя и сидя. Дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки. Повороты на месте. Перестроение в шеренге. Движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, «змейкой», «противоходом»). Акробатика: 2-3 кувырка вперёд и назад, перекат назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя, акробатическое соединение из упражнений пройденного материала. Висы и упоры: вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Прыжки: опорный прыжок на коня, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Упражнения на технику движения: высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег на расстояние до 40 метров. Бег на 60 метров на результат. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 метров. Упражнения на развитие физических качеств: длительный бег, бег с препятствиями. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Модуль «Спортивные игры»**

*Баскетбол:* Стойка игрока. Перемещения в баскетболе. Ловля и передача двумя руками. От груди и одной рукой от плеча и на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.

*Волейбол*. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с 3-6 м от стенки. Игра по упрощённым правилам.

*Футбол:* отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке. Игра по упрощённым правилам.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем

«полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

**9 класс**

**Знания о физической культуре.**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Модуль «Гимнастика»**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения стоя и сидя. Дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки Повороты на месте. Перестроение. Движение в колонне. Акробатика: 2-3 кувырка вперёд и назад, перекат назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя, акробатическое соединение из упражнений пройденного материала. Прыжки: опорный прыжок через коня углом.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Упражнения на технику движения: низкий старт. Скоростной бег на расстояние до 60 метров. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 метров. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег.

**Модуль «Спортивные игры»**

*Баскетбол:* перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо. Игра по упрощённым правилам.

*Волейбол*: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подаче. Игра по упрощённым правилам.

*Футбол:* отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке. Игра по упрощённым правилам.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем « полуелочкой». Торможение « плугом». Повороты переступанием Прохождение дистанции 3 км.

**10 класс**

**Знания о физической культуре.**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Модуль «Гимнастика»** построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения стоя и сидя. Дыхание в покое и при физической нагрузке. Коррекция дыхания, осанки. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (бревне, коне, козле): повороты, передвижения, седы, стойки, соскоки, прыжки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Ходьбу, бег, прыжки, метание.

Упражнения на технику движения: низкий старт, высокий старт .

Скоростной бег на расстояние до 100 метров. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 2000 метров. Прыжок в длину разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10 -15 метров. Упражнения на развитие физических качеств: длительный бег, бег с препятствиями. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.

**Модуль «Спортивные игры»**

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр.

*Баскетбол:* перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и *тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.*

*Волейбол:* перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подаче.

*Футбол:* отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Передвижения на лыжах классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а

также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничени

**Годовой план-график распределения программного материала для учащихся 5 классов (2 часа)**

| № | Содержание | I четверть 17 часов | II четверть 14 час | III четверть 20 часов | IV четверть 17 часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Основы знаний по физической культуре** | в процессе уроков | | | |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 10 | | 6 | 9 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | | 6 | | |
| 4 | **Спортивные игры (волейбол)** | | | | 8 |
| 5 | **Спортивные игры (баскетбол)** | 7 | 8 | 8 | |
| 6 | **лыжная подготовка** | | | 6 | |
| 7 | **развитие двигательных качеств** | в процессе уроков | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**5 класс**
**Общее количество часов на 2022 -2023 учебный год - 68**
Общее количество учебных часов на I четверть - 17

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Д\з | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | План | Факт |
| | | | | | | | | |
| 1 | Т/Б при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. Высокий старт. | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) | Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт | -формулировать и удерживать учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.<br>-использовать общие приёмы решения поставленных задач.<br>- ставить вопросы, обращаться за помощью | ТБ Комплекс 1 | 01.09 | |
| 2 | Стартовый разгон и Финальное усилие. | Комбинированный | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м-** | Стартовый разгон | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение<br>-адекватная мотивация учебной деятельности | Комплекс 1 | 07.09 | |
| 3 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание | Совершенствование | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание-** | Эстафетный бег, эстафетная палочка | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение | Комплекс 1 | 08.09 | |
| 4 | Правила соревнований | Учётн | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров.** Спец беговые упр. Бег от 200 до | Техника бега, | -формулировать и удерживать учебную задачу. | Комплекс 1 | 14.09 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | в беге. Бег 60 метров | ый | 1000 м. | ускорение | -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение | | | |
| 5 | Метание мяча с места | Изучение нового материала | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.). **Наклон вперёд из положения сидя.** | Правила поведения | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>- формулировать собственное мнение | Комплекс 1 | 15.09 | |
| **6** | Метание мяча. | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег.** Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | финальное усилие. челночный бег | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Комплекс 1 | 21.09 | |
| 7 | Метание мяча с разбега на дальность | Совершенствование | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | техника метания | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности | Комплекс 1 | 22.09 | |
| 8 | Прыжки в длину способом «согнув ноги» | Изучение нового материала | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | техника прыжка с/м | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Комплекс 1 | 28.09 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Прыжки в длину с места..** | | | | | |
| **9** | Прыжок в длину разбега | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения | **Гладкий бег** | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Комплекс 1 | 29.09 | |
| 10 | Прыжок в длину разбега | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Техника прыжка в длину | **Регулятивные**: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>**Познавательные**: общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>**Коммуникативные**: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Комплекс 1 | 05.10 | |
| | **Баскетбол 7 ч** | | | | | | | |
| **11** | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. | Изучение нового материала | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись» | ТБ на уроках спортивных игр | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-применять установленные правила в планировании способа решении-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности<br>-самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Комплекс 3 | 06.10 | |
| 12 | Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди | Комбинированный | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя | Терминология баскетбола | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-применять установленные правила в планировании способа решении- | Комплекс 3 | 12.10 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись» | | контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности<br>-самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | | | |
| 13 | Повороты, ведение, ловля мяча. | Комбинированный | История возникновения. баскетбола Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращаться за помощью | Комплекс 3 | 13.10 | |
| 14 | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» | Терминология баскетбола | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-этические чувства | Комплекс 3 | 19.10 | |
| 15 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | Комбинированный | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | Правила игры . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращаться за помощью | Комплекс 3 | 20.10 | |
| 16 | Ведение мяча. Остановка двумя шагами. | Комбинированный | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | Правила игры . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении-обращаться за помощью | Комплекс 3 | 26.10 | |
| 17 | Ведение мяча. Остановка двумя шагами. | | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | Правила игры . | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-этические чувства | Комплекс 3 | 27.10 | |

**Тематическое планирование на 2 четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть - 14

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Д\з | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | План | Факт |
| | **Баскетбол 8 ч** | | | | | | | |
| 18 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками с низу в движении. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Правила игры . | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс 3 | 9.11 | |
| 19 | Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Комплекс 3 | 10.11 | |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Комплекс 3 | 16.11 | |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс 3 | 17.11 | |
| 22 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в | Позиционное на падение, | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную | Комплекс 3 | 23.11 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | движении после ловли мяча.. Игра в мини-баскетбол | тактика игры | цель<br>-этические чувства | | | |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. . Игра в мини- баскетбол | Позиционное на падение, тактика игры | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-этические чувства | Комплекс 3 | 24.11 | |
| 24 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс 3 | 30.11 | |
| 25 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном<br>-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Комплекс 3 | 01.12 | |
| | **С. Гимнастика 6 часов** | | | | | | | |
| 26 | Опорный прыжок, перекаты. Создание презентации на тему: «История возникновения гимнастики» | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ.**№3** История возникновения гимнастики. Значение г/упражнений для сохранения осанки. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Прыжок через козла способом согнув ноги (приземление). Акробатика: перекаты. | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-формулировать и удерживать учебную задачу<br>-использовать общие приёмы решения задач.<br>- ставить вопросы и обращаться за помощь. | Комплекс 2 | 07.12 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Опорный прыжок. Кувырок вперёд. | Комбинированный | Ознакомление с основными видами гимнастики. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Прыжок через козла способом согнув ноги (разбег и напрыгивание на снаряд) Акробатика: кувырок вперёд. | Название г/ снарядов. Название гимнастических элементов и упражнений | Название г/ снарядов выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Комплекс 2 | 08.12 | |
| 28 | Опорный прыжок. стойка на лопатках. | Комбинированный | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов на месте. Прыжок через козла способом согнув ноги.Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. | Название г/снарядов | - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-слушать собеседника , формулировать свои затруднения | Комплекс 2 | 14.12 | |
| 29 | Опорный прыжок. стойка на лопатках. | Изучение нового материала | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов на месте. Прыжок через козла способом согнув ноги. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. | Название гимнастических элементов и упражнений | Использовать установленные правила в контроле способа решения<br>-ставить и формулировать проблему.<br>- договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Комплекс 2 | 15.12 | |
| 30 | Лазание по канату. Упражнения на бревне | Комбинированный | Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ без предметов на месте. Прыжок через козла способом согнув ноги. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | Название гимнастических элементов и упражнений | Использовать установленные правила в контроле способа решения<br>-ставить и формулировать проблему.<br>- договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности | Комплекс 2 | 21.10 | |
| 31 | Лазание по канату. | Комбинирова | Перестроение из одной шеренги в две. | Название | -вносить дополнения и изменения в | Комплекс 2 | 22.12 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Упражнения на бревне | нный | ОРУ без предметов на месте. Прыжок через козла способом согнув ноги. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине .Лазание по канату. Упражнения на бревне. | гимнастических элементов и упражнений | план и способ действия в случае разхождения действия и его результат<br>-контролировать процесс и результат деятельности.<br>- определять общую цель и пути её достижения | | | |
| | | | | | | | | |

**Тематическое планирование на 3 четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть - 20 часов

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | План | Факт |
| | | | | | | | | | |
| | **Баскутбол (8ч)** | | | | | | | | |
| 32 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3 | 11.01 | |
| 33 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Игра в мини- баскетбол | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы | Текущий | Комплекс 3 | 12.01 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | решении- обращаться за помощью | | | | |
| 34 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Текущий | Комплекс 3 | 18.01 | |
| 35 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Текущий | Комплекс 3 | 19.01 | |
| 36 | Бросок двумя руками от головы в движении. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3 | 25.01 | |
| 37 | Бросок двумя руками от головы в движении. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3 | 26.01 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38 | Бросок одной рукой от плеча в движении. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков через заслон | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Текущий | Комплекс 3 | 01.02 | |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча в движении. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | Взаимодействие двух игроков через заслон | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства | Текущий | Комплекс 3 | 02.02 | |
| | **Лыжная подготовка (6ч)** | | | | | | | | |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники | -готовность и способность ксаморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы | Текущий | Прыжки на скакалке | 08.02 | |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Правила самостоятельного вып упр Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Одновременный бесшажный ход | -адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности | Текущий | Прыжки на скакалке | 09.02 | |
| 42 | Попеременный двухшажный ход . | Совершенств | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и | обморожения и травмы. | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников - | Текущий | Прыжки на | 15.02 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Одновременный бесшажный ход. | ование | травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | | эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | скакалке | | |
| 43 | Подъем «полуелочкой». | Комбинированный | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 1.5 км с применением изученных лыжных ходов. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой» | -формулировать собственное мнение, и позицию<br><br>-уметь применять полученные знания в различных вариантах.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Прыжки на скакалке | 16.02 | |
| 44 | Торможение «плугом». | Комбинированный | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 1.5 км. | Значение занятий лыжным спортом , работоспособность | -искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию<br>- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | Текущий | Прыжки на скакалке | 22.02 | |
| 45 | Повороты переступанием. Торможение «плугом». | Комбинированный | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. | Торможение «плугом».. | адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата | Текущий | Прыжки на скакалке | 01.03 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | поставленной деятельности | | | | |
| | **Лёгкая атлетика (6 ч)** | | | | | | | | |
| 46 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Оценка техники прыжка с/м | Комплекс 4 | 02.03 | |
| 47 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Оценка техники прыжка с/м | Комплекс 4 | 09.03 | |
| 48 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | -сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях | Текущий | Комплекс 4 | 15.03 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | | |
| 49 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | -сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Комплекс 4 | 16.03 | |
| 50 | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с/р | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | -сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | Текущий | Комплекс 4 | 22.03 | |
| 51 | Прыжки в высоту- на результат.» | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Прыжки в высоту- на результат** | Толчковая нога | сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и | Оценка техники прыжка в/в | Комплекс 4 | 23.03 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | | |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть -16 часов

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Основные понятия | УУД | Контроль и учёт знаний | Д\з | Дата проведения | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | План | Факт |
| | **Волейбол ( 8 ч)** | | | | | | | | |
| 52 | Т/Б при занятиях волейболом. Стойки и передвижения в стойке. | Изучение нового материала | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решении- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Комплекс 3. | 05.04 | |
| 53 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «пионербол». | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за | Текущий | Комплекс 3. | 06.04 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | помощью | | | | |
| 54 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «пионербол». | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. | 12.04 | |
| 55 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «пионербол» | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. | 13.04 | |
| 56 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Пионербол» | Правила игры, технические приёмы | Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью | Текущий | Комплекс 3. | 19.04 | |
| 57 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками | Правила игры, технические приёмы | -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать | Текущий | Комплекс 3 | 20.04 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | над собой и на сетку. П/и: «Пионербол» | | познавательную цель<br>-этические чувства | | | | |
| 58 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Пионербол» | Правила игры, технические приёмы | -выполнять учебные действия<br>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель<br>-этические чувства | Текущий | Комплекс 3 | 26.04 | |
| 60 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Правила игры, технические приёмы | -адекватная мотивация учебной деятельности<br>-применять установленные правила в планировании способа решении-<br>контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности<br>-самотстоятельная и личная ответственность за сои поступки | Текущий | Комплекс 3 | 27.04 | |
| | **Лёгкая атлетика(8ч)** | | | | | | | | |
| 61 | прыжки в длину с места | Учетный | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упр, Учёт прыжка в длину с места, с/и пионербол, развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ №1 | | -формулировать и удерживать учебную задачу.<br>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности<br>-формулировать собственное мнение<br>-адекватная мотивация учебной деятельности | Учёт прыжка в длину с места, | Комплекс 1 | 03.05 | |
| 62 | подъём туловища за 30 сек | Учетный | Специальные беговые упр, Учёт подъём туловища за 30 сек,с/и | | -формулировать и удерживать учебную задачу. | Учёт подъём туловища за 30 | Комплекс 1 | 04.05 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | пионербол, развитие скоростно-силовых качеств | | -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; | сек, | | | |
| 63 | челночный бег Спринтерский бег. | учётный | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упр, учёт челночного бега, с/и футбол. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт и бег с ускорением. с/и | Правила поведения, техника безопасности Спринтерский | -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью; | учёт челночного бега, Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1 | Комплекс 1 | 10.05 | |
| 64 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки**.** | Совершенствование | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание- на результат.** с/и футбол. | Эстафетный бег, эстафетная палочка | -формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение | Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4 | | 11.05 | |
| 65 | Правила соревнований в беге. Бег **60 метров** | Учётный | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – на результат** Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. с/и футбол. | Техника бега, ускорение | формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация | Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 | Комплекс 1 | 17.05 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>10,4 10,9 11,6 | | | |
| 66 | Бег **30 метров**<br>Метание мяча с разбега на дальность | Совершенствование | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние .с/мини - футбол. | техника метания | -формулировать учебную задачу.<br>-определять, где применяются действия с мячом<br>-адекватная мотивация учебной деятельности | 30 м на результат | | 18.05 | |
| 67 | **Прыжок в длину разбега** | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. с/мини - футбол. | Техника прыжка в длину | Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра | Мальчики:<br>«5» «4» «3»<br>340 300 260<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>300 260 220 | | 24.05 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | высказывания | | | | |
| 68 | бег 1000 м. | учётный | Специальные беговые упр, Учёт бег 1000 м, с\и футбол. развитие выносливости, координации движений, с/мини - футбол. | | Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания | | | 25.05 | |

**Годовой план-график распределения программного материала для учащихся 6 классов (2 часа)**

| № | Содержание | I четверть 17 часов | II четверть 14 час | III четверть 21 часов | IV четверть 16 часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Основы знаний по физической культуре** | в процессе уроков | | | |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 9 | | 7 | 8 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | | 8 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | **Спортивные игры (волейбол)** | | | | | | | 8 | | | |
| 5 | **Спортивные игры (баскетбол)** | | 8 | 6 | | 8 | | | | | |
| 6 | **лыжная подготовка** | | | | | | 6 | | | | |
| 7 | **развитие двигательных качеств** | в процессе уроков | | | | | | | | | |

**6 КЛАСС**
**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**2022-2023**

| № | дата | | тема | Виды деятельности – элементы содержания | уметь | Планируемые образовательные результаты |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **План** | **Факт** | | | | |
| **1 ЧЕТВЕРТЬ 17 часов** | | | | | | |
| | | | **Лёгкая атлетика – 9 ч** | | | |
| 1 | 02.09 | | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкого старта. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. *Регулятивные УУД:* осваивать технику низкого старта и стартового разгона. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |
| 2 | 07.09 | | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести | Технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |
| 3 | 09.09 | | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | Технику прыжков и беговых упражнений осваивать и совершенствовать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в прыжках в длину с места. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 4 | 14.09 | | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» | Описывать технику выполнения метательных упражнений и уметь рассчитывать траекторию для попадания мяча в цель. | *Познавательные УУД:* осваивать технику бега и передачи эстафетной палочки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |
| 5 | 16.09 | | Метание мяча на дальность с разбега. | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений с разбега и уметь рассчитывать траекторию для | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | попадания мяча в цель. | взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |
| 6 | 21.09 | | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения метательных упражнений и применять знания и умения для достижения лучшего результата. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |
| 7 | 23.09 | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время прыжков. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 8 | 28.09 | | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 9 | 30.09 | | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время беговых и метательных упражнений. | *Регулятивные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Баскетбол 8 ч** | | | |
| 10 | 05.10 | | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывать технику игровых приемов. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения |
| 11 | 07.10 | | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 12 | 12.10 | | Учебная игра. Правила баскетбола | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 13 | 14.10 | | Учебная игра. Правила баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: знание терминологии в баскетболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | 19.10 | | Бросок одной рукой в корзину. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: знание терминологии в баскетболе. *Познавательные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 15 | 21.10 | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 16 | 26.10 | | Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 17 | 28.10 | | Учебная игра. Правила баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча . Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | игра. Правила баскетбола. | | устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| | | | **2 четверть 14 час** | | | |
| | | | **Баскетбол 6 ч** | | | |
| 18 | 09.11 | | Учебная игра. Правила баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 19 | 11.11 | | Игра в мини-баскетбол. | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику ведения, бросков и передачи мяча. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 20 | 16.11 | | Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение- | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. | | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 21 | 18.11 | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 22 | 23.11 | | Взаимодействие трех игроков в нападении. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 23 | 25.11 | | Бросок в кольцо с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Гимнастика - 8 часов** | | | |
| 24 | 30.11 | | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости . упр с гимнастическими палками. | Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | *Познавательные УУД*: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. *Регулятивные УУД*: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |
| 25 | 02.12 | | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках,Лазание по канату. Развитие физических качеств. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, правильно группироваться во время кувырков и стоек. | *Познавательные УУД*: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике. *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. *Коммуникативные УУД:* уметь находить общий язык. |
| 26 | 07.12 | | Лазание по канату с помощью ног. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. | Соблюдать правильное поведение на уроках гимнастики, соблюдать подготовку формы к уроку, уметь лазать по канату. | *Познавательные УУД*: знание техники безопасности и терминологии в гимнастике и акробатике. *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. *Коммуникативные УУД*: уметь страховать и помогать партнеру. |
| 27 | 09.12 | | Акробатические комбинации. | Мальчики: кувырок вперед, упор присев, кувырок назад, | Научиться выполнять акробатические | *Познавательные УУД*: знание техники безопасности и |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью ног. Развитие гибкости, ловкости, силы. | упражнения в соединении, уметь составлять их самим. | терминологии в гимнастике и акробатике. *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. *Коммуникативные УУД*: уметь находить общий язык со сверстниками. |
| 28 | 14.12 | | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). (девочки) Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | Самостоятельно описывать технику опорного прыжка. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки *Коммуникативные УУД*: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса. |
| 29 | 16.12 | | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | Упр с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. | Осваивать технику выполнения вскока и соскока опорного прыжка. | *Познавательные УУД*: самостоятельно осваивать и совершенствовать изучаемый элемент. *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки *Коммуникативные УУД*: способствовать организации учебно-тренировочного комплекса. |
| 30 | 21.12 | | Упражнения на бревне | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия. *Регулятивные УУД:* определять и |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | элементами гимнастики. Развитие координационных способностей. Упражнения на бревне | время беговых и гимнастических упражнений. | исправлять собственные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 31 | 23.12 | | Эстафеты с мячом. Упражнения на бревне. | упр со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с мячом. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на бревне. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* уметь организовать самостоятельные занятия. *Регулятивные УУД:* определять и исправлять собственные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| | | | **3 четверть** | | | |
| | | | **Баскетбол - 8 часов** | | | |
| 32 | 11.01 | | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 33 | 13.01 | | Взаимодействие трех игроков в нападении. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | сверстниками в учебном процессе. |
| 34 | 18.01 | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Т/Б. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 35 | 20.01 | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 36 | 25.01 | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 37 | 27.01 | | Взаимодействие трех игроков в нападении. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 38 | 01.02 | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 39 | 03.02 | | Взаимодействие трех игроков в нападении. | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| | | | **Лыжи – 6 часов** | | | |
| 40 | 08.02 | | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. | *Познавательные УУД*: знание экипировки лыжника. знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований. *Регулятивные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| 41 | 10.02 | | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| 42 | 15.02 | | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| 43 | 17.02 | | Одновременный и бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. | Описывать технику передвижения на лыжах. | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно. *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| 44 | 22.02 | | Подъём «полуёлочкой». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Описывать технику передвижения на | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Торможение «плугом». | | лыжах. | торможение «плугом».<br>*Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.<br>*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| 45 | 24.02 | | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 -2 км. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | *Познавательные УУД*: осваивать технику повороты переступанием.<br>*Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки.<br>*Коммуникативные УУД:* Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| | | | **Лёгкая атлетика (7 ч)** | | | |
| 46 | 01.03 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | Т/Б. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 47 | 03.03 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | приземление | способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 48 | 10.03 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 49 | 15.03 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 50 | 17.03 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | приземление | способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 51 | 22.03 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| 52 | 24.03 | | Прыжки в высоту- на результат.» | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. **Прыжки в высоту- на результат** | Толчковая нога | сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений<br>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях<br>-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания |
| | | | **4 четверть** | **Волейбол – 8 часов** | | |
| 53 | 05.04 | | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. | Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. | *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | *Познавательные УУД*: уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. |
| 54 | 07.04 | | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения | *Познавательные УУД*: знание терминологии в волейболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 55 | 12.04 | | Передача мяча двумя руками сверху | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: знание терминологии в волейболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 56 | 14.04 | | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: знание терминологии в волейболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 57 | 19.04 | | Передача мяча двумя руками | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача | Описывать технику выполнения | *Познавательные УУД*: знание терминологии в волейболе. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | сверху над собой и после перемещения вперёд. | мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре, группе, команде. |
| 58 | 21.04 | | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 59 | 26.04 | | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху | Уметь терпеливо осваивать технические элементы. Уметь проявлять инициативу. | *Познавательные УУД*: самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе. |
| 60 | 28.04 | | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | *Познавательные УУД:* умения анализировать и корректировать технику удара. *Регулятивные УУД:* определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД*: умение взаимодействовать со |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | сверстниками в учебном процессе. |
| | | | **Лёгкая атлетика-(8 час)** | | | |
| 61 | 03.05 | | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. Составлять индивидуальный режим дня. | *Познавательные УУД*: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье. *Регулятивные УУД:* совершенствовать технику прыжков в длину с места. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |
| 62 | 05.05 | | Челночный бег3*10м. | Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий. | *Познавательные УУД*: развивать технику и чувство такта в прыжках через скакалку. *Регулятивные УУД*: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки. *Коммуникативные УУД*: взаимодействие со сверстниками. |
| 63 | 10.05 | | Бег на 60м. | Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. *Регулятивные УУД:* осваивать технику упражнений. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. |
| 64 | 12.05 | | Метание мяча на дальность. | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику метания мяча. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в беговых и метательных упражнениях. |
| 65 | 17.05 | | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* осваивать и совершенствовать технику бега, прыжков. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 66 | 19.05 | | Прыжки в длину с разбега на результат. | Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, прыжков. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 67 | 24.05 | | Бег на 2000м. на результат. | Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, развивать выносливость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику бега, развивать выносливость. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки в беге. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| 68 | 26.05 | | Бег 30 метров | Бег 30 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Мини футбол | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .Развивать выносливость, ловкость. | *Познавательные УУД:* совершенствовать технику эстафетного бега. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |
| | | | Эстафетный бег | Эстафетный бег 4х50м. | Соблюдать | *Познавательные УУД:* |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4х50м. | специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. | дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет. Развивать выносливость, ловкость. | совершенствовать технику эстафетного бега. *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками. |

**Годовой план-график распределения программного материала для учащихся 7 классов (2 часа)**

| № | Содержание | I четверть 17 часов | II четверть 14 час | III четверть 21 часов | IV четверть 16 часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Основы знаний по физической культуре** | в процессе уроков | | | |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 10 | | 6 | 8 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | | 7 | | |
| 4 | **Спортивные игры (волейбол)** | | | | 8 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 5 | **Спортивные игры (баскетбол)** | | 7 | 7 | | 8 | | | | | |
| 6 | **лыжная подготовка** | | | | | | 7 | | | | |
| 7 | **развитие двигательных качеств** | в процессе уроков | | | | | | | | | |

Тематическое планирование 7 класс
2022-2023

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные** |
| **1 четверть 17 часов** | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | |
| 1. | Т/Б при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта. | 02.09 | | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона | Высокий старт *(20-40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. **П:** фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | качеств. Инструктаж по ТБ. | | **К:** строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию | |
| 2 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения Челночный бег (3 х 10). | 07.09 | | Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения. **П:** воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения , их последовательность) необходимую освоения двигательных действий. **К:** воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 3 | Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м. | 09.09 | | Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60.м).* Линейная эстафета. Специальные | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10*).* Развитие скоростных качеств. | | устранения; **П:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. **К:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий | действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу. |
| 4. | Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. | 14.09 | | Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(*3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **П:** выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий. |
| 5. | Бег на результат (60м). | 16.09 | | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют | **Р:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | (круговая эста-фета). | скоростных качеств. | ее по частоте сердечных сокращений. | **П:** предлагать собственные нестандартные способы достижения результата **К:** описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 6. | Прыжок в длину ***способом «согнув ноги»,*** с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. | 21.09 | | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скорост-но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. **П:** фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие **К:** строить диалогическое вы-сказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное дейст-вие, используя выразительные средства языка и соответству-ющую терминологию | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий. |
| 7. | Метание мяча (150 г) | 23.09 | | Обучение технике прыжка в длину с | Прыжок в длину с 9-11 беговых | Применяют прыжковые | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, | Оценивать свои и чужие поступки с |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание. | | | 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание, фаза полета и приземление. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | выполнять подводящие упражнения. **П:** воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения , их последовательность) необходимую освоения двигательных действий. **К:** воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. | 28.09 | | Повторение техники прыжка в длину с 9-11 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; **П:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. **К:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | тестирование по подтягиванию. | | | | |
| 9. | Прыжок в длину с разбега на результат. | 30.10 | | Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **П:** выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий. |
| | | | | | | | | |
| 10 | Бег (1500м). Специальные беговые упражнения | 05.10 | | Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Бег (1500м). Спортивная игра ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Р: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П: предлагать собственные нестандартные способы достижения результата К: описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | и соответствующую терминологию. | |
| **Спортивные игры. Баскетбол (7 часов)** | | | | | | | | |
| 11 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места. | 07.10 | | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | **Р:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). **П:** воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; **К:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой |
| 12 | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за | 12.10 | | Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей. | | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, | **Р:** ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; **П:** применять таблицы, схемы для освоения тактики. **К:** отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные** |
| | 30 сек. | | | | руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | подвижные игры и т.д.); | | |
| 13 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед из положения стоя | 14.10 | | Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. **П:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; **К:** описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников | Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 14 | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | 19.10 | | Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением с низкой высотой отскока. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **П:** выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; **К:** выявлять и разрешать конфликты; управлять | Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные** |
| | | | | | плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. | устраняя типичные ошибки. | поведением, корректировать поведение партнёра | достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач |
| 15 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. | 21.10 | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | **Р:** уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; **П:** сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; **К:** учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 16 | Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением | 26.10 | | Выполняют технику ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствова- | | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. | Р: корректировать деятель-ность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; **П**: осознанное и произвольное построение речевого | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | направления. | | | ние физических способностей и их влияние на физическое развитие. | | | высказывания. **К**: отбирать информацию, соответствую-щую уровню подготовки команды. | |
| 17 | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. | 28.10 | | | 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:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **П:** составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; **К:** управлять поведением , корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность , инициативу, ответственность, причины неудач |
| | **2 четверть** | | | | | | | |
| | | | | **Баскетбол 7 ч** | | | | |
| 18 | Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча. | 09.11 | | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | **Р:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). **П:** воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; **К:** находить информацию, которая может помочь в | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Развитие координационных способностей. | устраняя типичные ошибки. | освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | |
| 19 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопро-тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). | 11.11 | | 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. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р:** ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; **П:** применять таблицы, схемы для освоения тактики. **К:** отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |
| 20 | Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивле нием. Быстрый прорыв (2 х 1). | 16.11 | | Развитие координационных способностей. Разучить технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их | 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 | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | в игровой деятельности | сотрудничества | свободе |
| 21 | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 18.11 | | Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и 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 |
| 22 | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с | 23.11 | | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | сопротивлением. | | | | | и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | |
| 23 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | 25.11 | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями и из базовых видов спорта | 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 |
| 24 | Баскетбол. | 30.11 | | Совершенствован | Сочетание | Описывают | Р.-осуществлять взаимный | Развитие |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. | | | ие сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. | приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| | | | | **Гимнастика 7 ч** | | | | |
| 25 | Т/Б при проведении занятий по гимнастике. Опорный прыжок способом «согнув | 02.12 | | Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Разучить: прыжок способом «согнув | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполнять | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | | | ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | комплексы общеразвива юших, оздоровитель ных и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; | связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | причины неудач. |
| 26 | Опорный прыжок. | 07.12 | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован ных на разви-тие основных физических качеств, повышение | 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 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | | функциональных возможностей основных систем организма. | познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | |
| 27 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 09.12 | | Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | 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 |
| 28 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | 14.12 | | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. | Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса | 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 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | ОРУ с обручем. | и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | свои поступки |
| 29 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. | 16.12 | | Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические 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. |
| 30 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. | 21.12 | | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема, технику выполнения длинного кувырка | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. | | акробатические комбинации из числа разученных упражнений | наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | |
| 31 | Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя с помощью | 23.12 | | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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. |
| 32 | Акробатическая комбинация. Эстафеты. | | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в | Формирование умений выполнять комплексы | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | элементов. Лазание. | полушпагат. «Мост» из положения стоя с помощью (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья | 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 | умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| | **3 четверть** | | | **Баскетбол 8 ч** | | | | |
| 33 | Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. | 11.01 | | Совершенствовать сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной | 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 реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. | бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | |
| 34 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). | 13.01 | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, 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 |
| 35 | Оценка техники передач мяча в | 18.10 | | Провести оценку техники передач мяча в тройках со сменой места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Овладение основами технических действий, | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | тройках со сменой места. | | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3). | Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 36 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). | 20.01 | | Разучить передачи мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Совершенствовать технику штрафного броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот- | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра. | деятельности | рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | |
| 37 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | 25.01 | | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, 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) |
| 38 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивле нием. | 27.01 | | Совершенство-вать технику броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали-зации; П.- определять наиболее | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища. | | | Штрафной бросок. | места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 39 | Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). | 01.02 | | Совершенствовать технику штрафного броска. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | координационных способностей. | | | |
| 40 | Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). | 03.02 | | Совершенство-вать передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и 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 |
| | **Лыжи 7 ч** | | | | | | | |
| 40 | Техника попеременн ого двушажного хода, одновремен | 08.02 | | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного | Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств. Техника попеременного | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | ного двушажного хода. | | | двухшажного хода. Пройти дистанцию 1 км - с равномерной скоростью. | двушажного хода и одновременного двушажного хода. Дистанция 1 км с равномерной скоростью. | самостоятельно. | наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 41 | Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. | 10.02 | | Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие скоростной выносливости. | Выполнение техники попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Дистанция 2 км (переменно: 1 км со средней скоростью и 1 км равномерно.) | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей 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. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 42 | Техника одновременного одношажно | 15.02 | | Совершенствование техники изученных ходов. Техника | Освоение техники лыжных ходов. Техника одновременного | Описывают технику изучаемых лыжных | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью | Развитие самостоятельности и личной ответственности за |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | го хода. | | | одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 2 км. Развитие скоростной выносливости. | ходов, осваивают их самостоятельно. | принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 43 | Техника одновременного бесшажного хода. | 17.02 | | Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | 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 |
| 44 | Техника торможений и поворотов. | 22.02 | | Разучить технику торможений и поворотов. | Техника передвижений. Игры на лыжах. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо- | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | самостоятельно. | выми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 45 | Техника спусков и подъемов на склонах. | 24.02 | | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. | Техника спусков и подъемов на склонах. «Скользи дальше». Дистанция 2 км со средней скоростью. | Формирование навыка систематического 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 |
| 46 | Лыжные гонки. Свободный стиль. | 01.03 | | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | Провести соревнование: дистанция 2 км,. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражаю- | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | но | щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | нормах, социальной справедливости и свободе |
| | | | | **Лёгкая атлетика 6 ч** | | | | |
| 47 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 03.03 | | технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 48 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 10.03 | | технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Правила соревнований. | | | |
| 49 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 15.03 | | технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 50 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 17.03 | | технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 51 | Прыжок в высоту с 9- | 22.03 | | технику прыжка в высоту с 9- 11 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых | Расширение двигательного | **Р:** *целеполагание*- преобразовывать практическую | *Самоопределение* – осознание |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | 11 беговых шагов способом «перешагивание». | | | беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Бег на развитие выносливости. | шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* - задавать вопросы, формулировать свою позицию | ответственности за общее благополу-чие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 52 | Оценка техники прыжка в высоту. | 24.03 | | Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| | **4 четверть** | | | **Волейбол 8 ч** | | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 53 | Т/Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. | 05.04 | | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках по волейболу. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | **Р:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). **П:** воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; **К:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой |
| 54 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 07.04 | | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | **Р:** ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; **П:** применять таблицы, схемы для освоения тактики. **К:** отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. | Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча. Игра. | 12.04 | | Повторить комбинации из разученных перемещений, | | Уметь демонстрировать технику приема и | **Р:** выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения | Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. | | передачи мяча | тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. **П:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; **К:** описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников | эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 56 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | 14.04 | | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку., нижнюю прямую подачу, прием подачи. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. | **Р:** анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **П:** выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; **К:** выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра | Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач |
| 57 | Прием мяча | 19.04 | | Совершенство- | | Описывать | **Р:** уметь выстраивать | Оценивать |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | сверху двумя руками после подачи. | | | вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи. | | технику игровых действий и приемов волейбола. | последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; **П:** сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; **К:** учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 58 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 21.04 | | Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенство-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча сверху двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но. | Р: корректировать деятель-ность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; **П**: осознанное и произвольное построение речевого высказывания. **К**: отбирать информацию, соответствую-щую уровню подготовки команды. | Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды |
| 59 | Волейбол. Сочетание | 26.04 | | Совершенствоват ь комбинации из | Стойки и передвижения | Расширение двигательного | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- | Рразвитие самостоятельности |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | элементов: передвижений, передач, приема мяча. | | | разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. | игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра. | опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. | 28.04 | | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрошенным | Уметь демонстрировать технику одновременных 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | правилам. | | | |
| | | | | **Лёгкая атлетика 8 ч** | | | | |
| 61 | Т/Б при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м. | 03.05 | | Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки). | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиямиК.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 62 | Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 х 10). | 05.05 | | Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 х 10). Эстафетный бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сот- | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | |
| 63 | Бег 60 м. (2 повторения) . Тестирование - бег 30м. | 10.05 | | Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м. | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 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 | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 64 | Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. | 12.05 | | Совершенствование техники бега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | качеств. Правила соревнований. | | | |
| 65 | Бег на результат (60 м). Эстафеты. | 17.05 | | Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 66 | Метание мяча (150 г.) | 19.05 | | Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Бег на развитие выносливости. | Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 67 | Метание мяча | 24.05 | | Метание мяча (150 г) на | Метание мяча (150 г.) на | Расширение двигательного | **Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную | *Смыслообразование* – адекватная |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | дальность с 5-6 шагов. | дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 68 | Оценка техники метания мяча с разбега. | 26.05 | | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.. | Специальные беговые упражнения. Метание мяча | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| | | | | | | | | |

**Годовой план-график распределения программного материала для учащихся 8 классов (2 часа)**

| № | Содержание | I четверть 17 часов | II четверть 15 час | III четверть 20 часов | IV четверть 16 часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Основы знаний по физической культуре** | в процессе уроков | | | |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 10 | | 6 | 8 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | | 8 | | |
| 4 | **Спортивные игры (волейбол)** | | | | 8 |
| 5 | **Спортивные игры (баскетбол)** | 7 | 7 | 8 | |
| 6 | **лыжная подготовка** | | | 6 | |
| 7 | **развитие двигательных качеств** | в процессе уроков | | | |

Тематическое планирование 8 класс

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| **1 четверть** | | | | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 1. | т/б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. | 01.09 | | 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 –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 05.09 | | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упраж- | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** инициативное | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Эстафеты линейные. Развитие скорост-ных качеств. Измерение результатов. | нения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | | сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. | 08.09 | | 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 поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотрудничество – 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. | 12.09 | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Эстафетный бег (круговая эстафета). | (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств. | | **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 15.09 | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные 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. | Смыслообразование– мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 6. | Бег 60 м на результат. Специальны | 19.09 | | Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные | Применяют прыжковые упражнения. | **Р:** контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном | Самоопределение – осознание ответственности за |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | е беговые упражнения | | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиб олее эффективные способы решения задач. **К:** планирование учебного сотрудничества –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | общее благополу-чие, готовность следов ать 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. | 22.09 | | 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 легкоатлетически х упражнений для развития скоростно- | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | **Р:** планирование – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиб олее 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 доброжелательнос ти |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | силовых качеств. | | | |
| 8. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. подтягивание. | 26.09 | | 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 на результат. | 29.09 | | 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 | **Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудни-* | *Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | сокращений. | *чество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | отношение к истории и культуре других народов |
| 10 | бег (2000м). Специальные беговые упражнения | 03.10 | | Выполнение бега (2000м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (2000м). | Бег. 2000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | **Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)** | | | | | | | | |
| 11 | т/б при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов | 06.10 | | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. . Сочетание приемов передвижений и | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в | **Р:** *планирование:* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **П:** *общеучебные*: узнавать, называть и определять объекты и явления | Самоопределение – готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | | | остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол. | сопротивлением на месте. | баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | 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 | |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 10.10 | | 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 13 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя | 13.10 | | 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 |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 17.10 | | 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 |
| 15 | Личная | 20.10 | | Разучить систему | Личная защита. | Уметь | Р: *контроль и самоконтроль* – | *Самоопределение* |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | защита. Учебная игра. | | | личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | выполнять различные варианты ведения мяча. | 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 | самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование*: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 16 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 24.10 | | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **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) |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 17 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 27.10 | | 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 |
| | **2 четверть** | | | **Баскетбол (8 ч)** | | | | |
| 18 | т/б при занятиях баскетболом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 07.11 | | 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 | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | диалог | |
| 19 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 10.11 | | 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 упражнениям и 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 |
| 20 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивле нием. Личная защита. Учебная игра. | 14.11 | | 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 упражнениям и 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 |
| 21 | Оценка техники | 17.11 | | Оценка техники броска мяча | Ведение мяча с сопротивлением. | Овладение основами | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и | Развитие мотивов учебной |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | | | одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | Бросок одной рукой от плеча с места. | технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | 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. | деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 22 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 21.11 | | 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 деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, 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 |
| 23 | Сочетание | 24.11 | | Совершенствоват | Сочетание | Овладение | Р. - овладение способностью | Развитие мотивов |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | | | ь сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). | 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. | основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта | 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. | учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 24 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивле нием. Игровые задания (4 х 4). | 28.11 | | Совершенствоват ь 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 упражнениям и 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | **Гимнастика (8ч)** | | | | | | | |
| 25 | т/б при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.) | 01.12 | | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, Подтягивания в висе. Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние | **Р:** *целеполагание* преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* –осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения 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 | *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | здоровья и режим учебной деятельности; | | |
| 26 | Строевые упражнения Совершенствование техники опорного прыжка. | 05.12 | | 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 развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных 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 |
| 27 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. | 08.12 | | Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с | 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 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Развитие скоростно-силовых способностей. | способностей. | обручем. | выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | |
| 28 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Упр на Г.бревне | 12.12 | | Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Упр на Г.бревне | 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. Упр на Г.бревне | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические 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. |
| 29 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного | 15.12 | | Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче- | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | кувырка (м.). Мост (д.) Упр на Г.бревне | | | Развитие координационных способностей. Упр на Г.бревне | Лазание по канату в два-три приема. Упр на Г.бревне | ские комбинации из числа разученных упражнений | достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | |
| 30 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | 19.12 | | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | 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. |
| 31 | Комбинации из разученных акробатических | 22.12 | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном | Формирование умений выполнять комплексы общеразвива | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | элементов. Лазание по канату | | | Лазание по канату | колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | юших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья | реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 32 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 26.12 | | Выполнение на оценку акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем | 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. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | организма. | | |
| | **3 четверть** | | | **(Баскетбол 8 ч)** | | | | |
| 33 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места. | 12.01 | | Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать 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 упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 16.01 | | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Развитие координационных способностей. | устраняя типичные ошибки. | за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение | |
| 35 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). | 19.01 | | Разучить быстрый прорыв (2х1,3 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 (2х1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | 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 |
| 36 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 23.01 | | 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 | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | ошибки. | разрешать конфликты | |
| 37 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). | 26.01 | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и 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 |
| 38 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивле нием. | 30.01 | | Совершенствоват ь 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 самостоятель но | 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 |
| 39 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодейс | 02.02 | | Совершенствоват ь быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите | Овладение основами технических действий, | **Р:** целеполагание: формулирова ть и удерживать учебную задачу; планирование –выби-рать действия в соответствии | Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель- |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | твие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища. | | | игроков в защите через заслон. Провести тестирование – поднимание туловища. | и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 40 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. | 06.02 | | 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 мероприятия, подвижные 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 | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| | **Лыжи (6ч)** | | | | | | | |
| 41 | т/б при проведении занятий по | 09.02 | | Ознакомить с правилами поведения при | Техника попеременного двухшажного | Изучают историю лыжного спорта. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- | Развитие самостоятельности и личной |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | | | проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | 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 | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 42 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на | 13.02 | | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км | 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 развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | 16.02 | | 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 развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 44 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 20.02 | | 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 развитие основных физических качеств | 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 |
| 45 | Совершенствование | 27.02 | | Совершенствование техники | Спуски и подъемы. Подъем | Изучают историю | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея- | Развитие этических качеств, |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | техники спусков и подъемов. | | | спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости. | волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | тельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 46 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 02.03 | | 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/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Рразвитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| | **Лёгкая атлетика (6ч)** | | | | | | | |
| 47 | Техника прыжка в высоту способом | 06.03 | | техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. ОРУ. | Расширение двигательного опыта за счет | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. | | | Специальные беговые упражнения | Специальные беговые упражнения. | упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | 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 | формирование личностного смысла учения |
| 48 | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. . | 09.03 | | техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | организма | | |
| 49 | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. | 13.03 | | техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 50 | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. | 16.03 | | техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ | 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | ных возможностей основных систем организма | деятельности | |
| 51 | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 11-13 беговых шагов. | 20.03 | | техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие 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 | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 52 | Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» | 23.03 | | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающи- | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | соревнования по легкой атлетике. | беговые упражнения. | физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | |
| | **4 Четверть** | | | **Волейбол (8ч)** | | | | |
| 53 | т/б при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 03.04 | | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных 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. |
| 54 | Комбинации из разученных перемещени | 06.04 | | Повторить комбинации из разученных перемещений. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча | Описывают технику изучаемых игровых | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | й. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | | | Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координа-ционных способностей. | приемов и действий, осваивают их самостоятель но | 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. | сотрудничества в разных ситуациях, умение не созда-вать конфликтных ситуаций и нахо-дить выходы |
| 55 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенны м правилам. | 10.04 | | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствоват ь 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 учебной деятельности |
| 56 | Техника передачи мяча над со-бой во встречных колоннах | 13.04 | | Совершенство-вать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | Осуществлять судейство игры. Демонстриро-вать технику передачи | Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | | прямую подачу, прием подачи. | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | мяча двумя руками сверху. | формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание | |
| 57 | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 17.04 | | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **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 само развитию |
| 58 | Техника прямого нападающего удара | 22.04 | | Разучить технику прямого нападающего удара после | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача | Описывают технику изучаемых игровых | **Р:** *прогнозирование* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | **П:** *информационные*– получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **К:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 59 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 24.04 | | 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 развитие 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 |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 60 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар. | 27.04 | | 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. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | 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 |
| | | | | **Лёгкая атлетика (7 ч)** | | | | |
| 61 | т/б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. | 04.05 | | 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 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. | **Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | (передача эстафетной палочки). | Развитие скоростных качеств. | | физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | из спорных ситуаций |
| 62 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 08.05 | | 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 | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 63 | Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 11.05 | | 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. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | 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, адекват- | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Развитие скоростных качеств. | | но оценивать собственное поведение и поведение окружающих | |
| 64 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. | 15.05 | | 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 осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 65 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. | 18.05 | | 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 развитие 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| 66 | Техника прыжка в высоту с 11- | 22.05 | | Совершенствовать метание теннисного мяча с | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки- | Расширение двигательного опыта за счет | **Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и | *Самоопределение* – осознание своей этнической |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. | | | 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 67 | Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (2000м). | 25.05 | | Совершенствовать 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 (2000м). | 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 развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем | **Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить воп- | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | организма | росы, обращаться за помощью | |
| 68 | Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. | | | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль-ность. 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 следовать нормам здоровье сберегающего поведения |

**Годовой план-график распределения программного материала для учащихся 9 классов (2 часа)**

| № | Содержание | I четверть 17 часов | II четверть 15 час | III четверть 21 часов | IV четверть 15 часов |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Основы знаний по физической культуре** | в процессе уроков | | | | | | | | | | | |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 10 | | | | | | | | 7 | | 7 | |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | 7 | | | | | | | |
| 4 | **Спортивные игры (волейбол)** | | | | | | | | | | 8 | | |
| 5 | **Спортивные игры (баскетбол)** | | 7 | 8 | | | | 8 | | | | | |
| 6 | **лыжная подготовка** | | | | | | | | 6 | | | | |
| 7 | **развитие двигательных качеств** | в процессе уроков | | | | | | | | | | | |

Тематическое планирование 9 класс

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| **1 четверть** | | | **Легкая атлетика (10часов).** | | | | | |
| 1. | Т/Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. | 02.09 | | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоционально, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | учебы и социализации. Выполняют бег с макси-мальной скоростью 30м. | информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | 05.09 | | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. | | |
| 3 | Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. | 09.09 | | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 4. | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. | 12.09 | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | |
| 5. | Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. | 16.09 | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м). | | |
| 6. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание | 19.09 | | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | мяча на дальность. | | | дальность с 5-6 шагов. | беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | | затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; | собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 7. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. | 23.09 | | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание. | | |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. | 26.09 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (2000м). | 30.09 | | Провести тестирование – бег (2000м). Специальные беговые упражнения. | Бег 2000 м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Тестирование – бег (2000м). | воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | |
| 10 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 03.10 | | Развитие выносли-вости. - ОРУ. Специ-альные беговые упражнения. Правила соревнований. Мини футбол | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини футбол | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | | | | |
| 11 | Т/Б при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 07.10 | | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Правила баскетбола. | | корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не | оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места. | 10.10 | | Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 13 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища | 14.10 | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнооб-разных фор-мах игровой деятельности | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 14 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. | 17.10 | | Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передви-жений и остано-вок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 15 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | 21.10 | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в | находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). | 24.10 | | Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | | |
| 17 | Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. | 28.10 | | Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и | освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый | позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | их влияние на физическое развитие | контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; | состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| | **2 четверть** | | | **Баскетбол (8 ч)** | | | | |
| 18 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 07.11 | | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. | позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную |
| 19 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра | 11.11 | | Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими | **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях( 2х2). Учебная игра | упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в | учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 20 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3). | 14.11 | | Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 21 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые | 18.11 | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | взаимодействия (3 х 3). | | | | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно-образных формах игро-вой и сорев-новательной деятельности | соответствии с требованиями речевого этикета;<br>описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;<br>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;<br>выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;<br>учитывать разные мнения;<br>аргументировано высказывать свое мнение. | |
| 22 | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. | 21.11 | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:**<br>удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);<br>ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;<br>уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;<br>выполнять подводящие | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;<br>оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;<br>получать мышечную радость от занятий физической культурой; |
| 23 | Взаимодействие трех | 25.11 | | Совершенствовать взаимодействие | | Овладение основами | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | игроков в нападении. | | | трех игроков в нападении. | Учебная игра. Правила баскетбола. | технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. **Познавательные:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. **Коммуникативные:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 24 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | 28.11 | | Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | |
| 25 | Баскетбол. Учебная игра. | 02.12 | | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | игровой и соревновательной деятельности | | |
| **Гимнастика (7 ч)** | | | | | | | | |
| 26 | Т/б при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения. Прыжок боком | 05.12 | | Разучить: Прыжок боком .Эстафеты. Прикладное значение гимна-стики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок боком . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Выполнять комплексы общеразвиваю щих, оздоровительн ых и корригирую-щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от | Оценивать положительный эффект от совершенствовани я техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои |
| 27 | Техника опорного прыжка. Лаза- | 09.12 | | Повторить выполнение команды «Прямо!». | Перестроение из колонны по одному в колонну | Расширение двигательного опыта за счет | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | ние по канату в два приема. | | | Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок боком | по два в движении. Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возмож-ностей основных систем организма. | деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для | взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 28 | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | 12.12 | | Совершенствование Прыжок боком. ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок боком. ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | | |
| 29 | Оценка | 16.12 | | Оценка техники | | Уметь | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату | | | выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | демонстриро-вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | развития силы, быстроты, координации;<br>предлагать собственные способы достижения результата.<br>**Коммуникативные:**<br>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;<br>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.<br>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;<br>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;<br>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;<br>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 30 | Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | 19.12 | | Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к |
| 31 | Техника выполнения акробатических элементов. | 23.12 | | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | | |
| 32 | Техника выполнения длинного | 26.12 | | Совершенствовать комбинации из разученных | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). | Формирование умений выполнять | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | | | акробатических элементов. Лазание. | Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья | промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; | процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 32 | Техника выполнения акробатической комбинации | | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Формирова-ние умений выполнять комплексы общеразвиваю щих, оздоровительн ых и корригирую-щих упраж-нений | выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | | |
| **3 четверть Баскетбол (8 часа)** | | | | | | | | |
| 33 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 13.01 | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. **Познавательные:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, |
| 34 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). | 16.01 | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, | | |
| 35 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с | 20.01 | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Овладение основами технических действий, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | сопротивлением. Учебная игра. | | | Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. **Коммуникативные:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 36 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | 23.01 | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | | | |
| 37 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3). | 27.01 | | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3). Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | |
| 38 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и | 30.01 | | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | защите «заслон». Правила баскетбола. | | | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра. | приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | ых на развитие основных физических качеств | | |
| 39 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 03.02 | | Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | | |
| 40 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с | 06.02 | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | | Овладение основами технических действий, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | сопротивлением. Учебная игра. | | | Учебная игра. | | приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | | |
| **Лыжная подготовка (6 час)** | | | | | | | | |
| 41 | Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. | 10.02 | | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать |
| 42 | Техника одновременного двухшажного | 13.02 | | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение | Техника одновременного двухшажного хода. Техника | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | хода. Прохождение дистанции 3 км. | | | дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники | эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 43 | Техника попеременного четырехшажного хода. | 17.02 | | Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | | |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. | 20.02 | | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | на результат. Развитие скоростной выносливости. | физических нагрузок | двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах | |
| 45 | Техника спуска и подъема в гору. | 27.02 | | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости. | Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |
| 46 | Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | 03.03 | | Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн ых на разви-тие основных физических качеств, по-вышение фун-кциональных | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости. | возможностей организма | совершенствования техники. | |
| | | | | **Лёгкая атлетика 7 час** | | | | |
| 47 | Техника прыжка в высоту. Отталкивание. | 06.03 | | Совершенство-вать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **Познавательные:** фиксировать | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства |
| 48 | Прыжок в высоту. Переход планки. | 10.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего-вые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 49 | Прыжок в высоту. Приземление. | 13.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Переход | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | планки. ОРУ. Специальные бего-вые упражнения. | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; |
| 50 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 17.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего-вые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 51 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 20.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего-вые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | | |
| 52 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 24.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки-вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего-вые упражнения. | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | | | |
| | | | | | | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 53 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 03.04 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки¬вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего¬вые упражнения. | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| **4 четверть Волейбол (8 часов).** | | | | | | | | |
| 54 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. | 07.04 | | Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; |
| 55 | Оценка техники нижней прямой по-дачи. Учебная игра. | 10.04 | | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Развитие координационных способностей. | игровой деятельности | анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и | осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 56 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. | 14.04 | | Совершенство-вать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 57 | Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. | 17.04 | | Совершенство-вать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 58 | Нападающий удар при встречных | 21.04 | | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в | Комбинации из передвижений игрока. Передача | Описывают технику изучаемых | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. | | | нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам. | мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять | |
| 59 | Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | 24.04 | | Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | | |
| 60 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 28.04 | | Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | поведением , корректировать поведение партнёра. | |
| 61 | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | 05.05 | | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| **Легкая атлетика (7 часов).** | | | | | | | | |
| 62 | Т/Б при проведении занятий по легкой атлетике. Бег 1000м | 08.05 | | Специальные беговые упражнения. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Т/б при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **Познавательные**: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое | культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, |
| 63 | бег 2000м. Специальные беговые упражнения. | 12.05 | | бег 2000м. Специальные беговые упражнения | Бег (2000м. - м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 64 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). | 15.05 | | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Инструктаж по ТБ | | освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со |
| 65 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 19.05 | | Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | |
| 66 | Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 22.05 | | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе-говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 67 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. | 26.05 | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп-ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | | взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 68 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе-говые упражнения. Развитие скоростных качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств | | |
| | | | | | | | | |

**график распределения программного материала для учащихся 10 классов (2 часа)**

| № | Содержание | I четверть 16 часов | II четверть 16 час | III четверть 20 часов | IV четверть 14 часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Основы знаний по физической культуре** | в процессе уроков | | | |
| 2 | **Лёгкая атлетика** | 10 | | 6 | 6 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики** | | 8 | | |
| 4 | **Спортивные игры (волейбол)** | | | | 8 |
| 5 | **Спортивные игры (баскетбол)** | 6 | 8 | 8 | |
| 6 | **лыжная подготовка** | | | 6 | |
| 7 | **развитие двигательных качеств** | в процессе уроков | | | |

Календарно-тематическое планирование 10 класс

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| **1 четверть** | | | **Легкая атлетика (10ч ).** | | | | | |
| 1. | Т/Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. | 05.09 | | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с макси-мальной скоростью 30м. | воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | 06.09 | | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражне-ния. ОРУ. Эстафе-ты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. | | |
| 3 | Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. | 12.09 | | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача | | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | | | | |
| 4. | Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. | 13.09 | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | |
| 5. | Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. | 19.09 | | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). | Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | результат (60.м). | | |
| Прыжки в длину, метание мяча | | | | | | | | |
| 6. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. | 20.09 | | 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 способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражне-ния. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы |
| 7. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирован | 26.09 | | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13бе-говых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специ-альные беговые | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | ие – подтягивание. | | | на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание. | упражнения. | – подтягивание. | результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. | 27.09 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. | | |
| Бег на средние дистанции (2 часа) | | | | | | | | |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (2000м). | 03.10 | | Провести тестирование – бег (2000м). Специальные беговые упражнения. | Бег 2000 м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Тестирование – бег (2000м). | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 10 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 04.10 | | Развитие выносли-вости. - ОРУ. Специ-альные беговые упражнения. Правила соревнований. Мини футбол | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини футбол | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | | |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | | | | |
| 11 | Т/Б при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. | 10.10 | | Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности. | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места. | 11.10 | | Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в | позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, |
| 13 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища | 17.10 | | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 14 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. | 18.10 | | Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передви-жений и останов-ок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; | причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 15 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | 24.10 | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные** |
| | | | | | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности | описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). | 25.10 | | Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. | | |
| | **2 четверть** | | | **Баскетбол (8 ч)** | | | | |
| 17 | Оценка техники штрафного броска. | 07.11 | | Совершенствование сочетания приемов передвижений и | Сочетание приемов передвижений и остановок. | Описывают технику изучаемых игровых | освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; | позиции нравственно-этических понятий; |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | Учебная игра. | | | остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать | осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 18 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра | 08.11 | | Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревнователь | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные** |
| | | | | | взаимодействиях( 2х2). Учебная игра | ной деятельности | информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 19 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3). | 14.11 | | Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях (2 х 2, 3 х 3).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 20 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). | 15.11 | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разно-образных формах игро- | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | игра. | вой и сорев-новательной деятельности | воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение. | |
| 21 | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. | 21.11 | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятель но, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- |
| 22 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 22.11 | | Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | учетом возникших трудностей и ошибок. **Познавательные:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. **Коммуникативные:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 23 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | 28.11 | | Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | |
| 24 | Баскетбол. Учебная игра. | 29.11 | | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | соревновательной деятельности | | |
| **Гимнастика (8 ч)** | | | | | | | | |
| 25 | Т/б при занятиях спортивной гимнастикой. Строевые упражнения. Прыжок боком | 05.12 | | Разучить: Прыжок боком .Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок боком . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, |
| 26 | Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два | 06.12 | | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | приема. | | | направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок боком | Прыжок боком. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие | строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 27 | Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | 12.12 | | Совершенствование Прыжок боком. ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок боком. ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) | | |
| 28 | Оценка | 13.12 | | Оценка техники | | Уметь | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату | | | выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м - 12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. | упражнения, необходимые для достижения результата;<br>подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;<br>предлагать собственные способы достижения результата.<br>**Коммуникативные:**<br>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;<br>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.<br>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;<br>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;<br>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;<br>аргументировано высказывать | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | свое мнение о способах совершенствования техники. | |
| 29 | Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | 19.12 | | Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения |
| 30 | Техника выполнения акробатических элементов. | 20.12 | | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом. | | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | систем организма. | деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для | с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 31 | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). | 26.12 | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья | | |
| 32 | Комбинации из акробатических элементов | 27.12 | | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | Развитие координационных способностей. | | достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | координации;<br>предлагать собственные способы достижения результата.<br>**Коммуникативные:**<br>находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;<br>отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.<br>Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;<br>описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;<br>воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;<br>аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | | |
| **3 четверть Баскетбол (8 часа)** | | | | | | | | |
| 33 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 16.01 | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. **Познавательные:** устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и |
| 34 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодейс твия (4 х 4). | 17.01 | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 35 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 23.01 | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. **Коммуникативные:** строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 36 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодейст | 24.01 | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со-четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | вия (3 х 2). | | | передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | видов спорта | | |
| 37 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3). | 30.01 | | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3). Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра. | | | |
| 38 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. | 31.01 | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | | |
| 39 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | 06.02 | | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | | |
| 40 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 07.02 | | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | | |
| **Лыжная подготовка (6 час)** | | | | | | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| 41 | Т/Б при занятиях лыжной подготовкой.Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. | 13.02 | | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать |
| 42 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 14.02 | | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | скоростью. Развитие координационных способностей. | возможностей организма | оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. **Познавательные:** фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, | положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 43 | Техника попеременного четырехшажного хода. | 20.02 | | Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | | |
| 44 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. | 21.02 | | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | | |
| 45 | Техника спуска и | 27.02 | | Совершенствование техники | Техника скользящего шага. | Формирование навыка | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | подъема в гору. | | | спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости. | систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | координации; предлагать собственные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | | |
| 46 | Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | 28.02 | | Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма | | |
| | | | | | | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | **Лёгкая атлетика 6 час** | | | |
| 47 | Техника прыжка в высоту. Отталкивание. | 06.03 | | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать |
| 48 | Прыжок в высоту. Переход планки. | 07.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 49 | Прыжок в высоту. Приземление. | 13.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | упражнения. | | | информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, |
| 50 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 14.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | |
| 51 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 20.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | | |
| 52 | Прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 21.03 | | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | | здоровый образ жизни. |
| **4 четверть Волейбол (8 часов).** | | | | | | | | |
| 53 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. | 03.04 | | Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Регулятивные:** удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные |
| 54 | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | 04.04 | | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности | | |
| 55 | Техника приема и | 10.04 | | Совершенствовать технику | Комбинации из передвижений | Описывают технику | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | передачи мяча. Учебная игра. | | | передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. | состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. |
| 56 | Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. | 11.04 | | Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам. | | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 57 | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение | 17.04 | | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | через 4-ю зону. | | | Провести игру по упрощенным правилам. | цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять | |
| 58 | Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | 18.04 | | Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности | | |
| 59 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | 24.04 | | Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности | поведением , корректировать поведение партнёра. | |
| 60 | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | 25.04 | | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| **Легкая атлетика (8 часов).** | | | | | | | | |
| 61 | Т/Б при проведении занятий по легкой атлетике. Бег 1000м | 02.05 | | Специальные беговые упражнения. Повторение правил поведения при проведении занятий по | Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Т/б при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | легкой атлетике. | | зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. **Познавательные**: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. **Коммуникативные:** находить | физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои |
| 62 | Тестирование – бег 2000м. Специальные беговые упражнения. | 08.05 | | Тестирование – бег 2000м. Специальные беговые упражнения | Бег (2000м. - м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | | | | информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| | | | | | | | | |
| 63 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). | 15.05 | | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | палочки). Специальные беговые упражнения. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; | радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную |
| 64 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 16.05 | | Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. | | |
| 65 | Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 22.05 | | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе-говые | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | | | | бег 30м. Специальные беговые упражнения. | упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | | описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 66 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. | 23.05 | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | | |
| 67 | Эстафетный бег. Специальные беговые | | | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, | | |

| № п/п | Тема урока | План | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы) | Виды деятельности – элементы содержания | Планируемые образовательные результаты | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные |
| | упражнения. | | | Развитие скоростных качеств. | Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | ориентированных на развитие основных физических качеств | | |
| 68 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | | |