

Кагальницкий район, с. Новобатайск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новобатайская средняя общеобразовательная школа № 9
имени капитана А.Н. Быкова



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 9 имени
капитана А.Н. Быкова
Приказ от 30.08.2021г № 201
Подпись руководителя _____
Максименко А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по физической культуре**

Уровень общего образования (класс) основное общее образование 5- 9 классы

Количество часов 522 часа

Программа разработана на основе:

Примерной основной образовательной программы по физической культуре и на
основе *авторской программы В.И.Лях « Физическая культура»*
Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования 5-9 класс № 18976 от 17.12.2010г.
- Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов среднего общего образования.
- Авторской программы по физической культуре: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, – Москва: Просвещение, 2019 г.
- Комплекта учебников для учащихся: Лях В.И. Физическая культура: учебник. 5-6 класс; 7-9 класс . – М.:Просвещение, 2015г. Комплект входит в Федеральный перечень учебников и способствует реализации основных задач основного общего образования.
- Основной образовательной программы МБОУ Новобатайской СОШ № 9 имени капитана А.Н. Быкова на 2021- 2022 уч. год

Целью изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ООП ООО школы на изучение физической культуры в каждом классе основного общего образования и согласно рекомендации по формированию учебных планов образовательных организаций на 2021-2022 учебный год курс «Физическая культура» рассчитан на 522 часа: изучается с 5 по 8 класс (из расчёта 3 ч в неделю, 35 учебных недель): в 5 классе – 105 ч, в 6 классе – 105 ч, в 7 классе – 105 ч, в 8 классе – 105 ч; в 9 классе (3 часа в неделю, 34 учебные недели) – 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения.

-Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Учебник В. И. Ляха: М.: Просвещение 2015г.

«Физическая культура. 5 -6 классы»; 7 – 9 классы.

2. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2015.

5. Рабочая программа «Физическая культура»

К УМК В.И.Ляха 5,6,7,8,9 класс М.: «Вако» 2014г.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобробразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

При проведении занятий использовать методические рекомендации Министерства образования и науки РФ № МД-583/19 ОТ 30.05.2012г.

Планируемые результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и

уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- ° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

—в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических

способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновой школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического

развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В 5–9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм

учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3х10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м, мин., сек.	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места, см	190	155	130	1805	145	120
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2–	15+	8	4–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	85	75	70	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м.	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
2	Бег 30 м, сек	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
3	Кросс 1500м. мин., сек	8,00	8,30	8,50	8,30	8,50	9,50
4	Бег 60 м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2–	16+	9	5–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	95	85	80	105	100	95
12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м.	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	9,9
2	Бег 30 м, сек.	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
3	Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
4	Кросс 2000 м, мин., сек.	12,30	13,30	14,30	13,30	14,30	15,30
5	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
6	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2–	18+	10	6–
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м.	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8,1	8,8	9,1	8,6	9,4	9,9
2	Бег 30 м, сек	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
3	Бег 60 м, сек.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)	16,30	17,30	18,30	12,30	13,30	14,30
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м.	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега, см	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.5	9.3	9.8
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа, раз	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3х10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на перекладине: – на высокой (м); – на низкой (д)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17

			15	3	7-8	10	5	12-13	16
--	--	--	----	---	-----	----	---	-------	----

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Тематическое планирование 5 -9 класс

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика							
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой Техника высокого старта	1 ч	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	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	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб- ной деятель- ности. Нравственно- этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выход ы из спорных ситуаций
2	Спринтерский бег.	1 ч	Повторение тех-ники	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции	Выполняют бег с максимальной	Р: целеполагание: фор- мулировать и	Смыслообразова- ние–

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Специальные беговые упражнения		высокого старта. Бег по дистанции (40- 50.м). Специ- альные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	(40-50.м). Специ- альные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линей-ные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	скоростью 30м.	удерживать учебную задачу. П: общеучебные: испол- зовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	адекватная мотивация учеб- ной деятельности (социальная, внешняя)
3	Бег 30м. Финиширо-вание. Тестирова-ние - бег 30м.	1 ч	Повторение техники высокого старта. Финиши- рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выби- рать действия в соответ- ствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотруд-ничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных за- дач.	Нравственно- этическая ориентация – умение не созда- вать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
4.	Эстафетный бег (передача палочки). Бег (3 x10м).	1 ч	Повторение техники высокого старта. Финиши- рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание: фор- мулировать и удержива- ть учебную задачу. П: общеучебные контр олиро- вать и оценивать проце сс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб ной деятельности. Нравственно- этическая ориентация – умение не созда- вать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Бег 60 м на результат. Специаль-ные беговые упражнения	1 ч	Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование приме- нять установленные пр авила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контр олировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразова- ние– мотивация, самооценка на ос- нове критериев ус-пешной учебной деятельности. Нравственно- этическая ориен-тация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не созда

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							вать конфликтов и находить правильное решение
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкива-ние. Метание малого мяча.	1 ч	Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонталь- ную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м, терминологией прыжков в длину	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталки- вание. Метание мяча в горизон-тальную и верти-кальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные бе- говые упражне-ния. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбир ать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничест ва –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределени е – осознание ответ- ственности за общее благополу-чие, готовность след овать нормам здоровье сберегающего поведения
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземле- ние. Метание мяча на дальность. Тестирова-ние – подтягива-ние.	1 ч	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания мяча в	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное рас- стояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терми-	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнози- рование – предвосхищать результ ат. П: общеучебные выбир ать наиболее	Смыслообразова -ние– самооценка на основе критерие в успешной учебн ой деятельности. Нравственно-

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			горизонталь- ную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, проведение тестирования по подтягиванию.	нология метания.		эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	этическая ориентация – проявление доброжелательн ости
8.	Прыжок в длину с 7- 9шагов. Метание мяча на дальность.	1 ч	Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов, метания тен- нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен- нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	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 ориен- тироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно созда- вать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие фо- рмулировать собственн ое мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разреш ать конфликты на основе учета	Нравственно- этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуация х

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						интересов и позиции всех участников	
9.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель.		Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствов ание метания теннисного мяча на дальность. Ознакомление с правилами соревнований в метании.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание тен- нисного мяча на дальность. Спе- циальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осозн анно строить сообщени я в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределени е – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность след о-вать нормам здоровье сберегающего поведения
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м	1 ч	Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Проведение тестирования по бегу 1000 м	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализац ии П: общеучебные– самостоя-тельно выделять и формули- ровать познавательную цель. К: инициативное сотрудн и- чество слушать учител я, вести диалог, строить монологиче- ские высказывания	Самоопределени е – осознание свое й этнической принадлежности . Нравственно- этическая ориентация – уважительное отношение к истории и куль туре других народов
11	Бег 1000 м на	1	Выполняют бег	Бег по дистанции.	Выбирают	Р: целеполагание форм	Смыслообразова

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	результат.	ч	1000 м на результат. Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00. Девочки: 5.30; 6.00; 6.20.	Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	индивидуаль-ный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	уликовать и удерживать учебную задачу; планирование – выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализац ии. П: общеучебные испол ьзовать общие приемы решения постав- ленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как за- нятия физическими упражне- ниями, подвижными и спортив-ными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить воп-росы, обращаться за помощь ю	-ние – адекватная мотивация учеб ной деятельности. Нравственно- этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выход ы из спорных ситуаций
			Знания о физической культуре				
12	Основные показатели физическо-го развития человека.	1 ч	Ознакомиться с основными показателями физического развития.	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.	Овладение умениями организовать здоровьесберега ющую жизнедеятельнос ть (режим дня,	Р: целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осозн анно строить сообщени я в устной форме.	Самоопределени е – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность след о-вать нормам

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	здоровье сберегающего поведения
Спортивные игры. Баскетбол							
13	Т.Б. при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.	1 ч	Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по баскетболу. Стойки и перед-вижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Соче-тание приемов ведения, переда-чи, броска. Правила игры в баскетбол.	Стойки и перед-вижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя рука-ми от груди в движении. Соче-тание приемов ведения, переда-чи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии и с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные: узнавать, на-зывать и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределени е – готовность следовать норма м здоровь е сберегающего поведения
14	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1 ч	Повторение стойки и передвижений игрока, ведения	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на	Описывают технику изучаемых игровых приемов	Р: целеполагание – удерживать учебную задачу; осуществление учебны	Нравственно-этическая ориентация – уважительное

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Тестирова-ние – прыжок в длину с места.		мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении,	месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	х 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.	отношение к чужому мнению . Самоопределе-ние – самостоятельнос-ть и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирова-ние – наклон вперед стоя.	1 ч	Совершенство-вать сочетание приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн ых	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменени-я и дополнения.П: общеучебные – ставить и формулирова-ть проблемы.	Самоопределе-ние – готовность и способность к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			способностей.			К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность	
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направле-ния и высоты отскока.	1 ч	Повторение стойки и передвижений игрока, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: целеполагание преоб- разовывать практическ ую задачу в образовате льную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правил а в контроле способа решения задачи. П: общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно- этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях
17	Оценка техники ведения мяча с изменением направле-ния и высоты отскока. Тестирова-ние -	1 ч	Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать	Самоопределени е самостоятельн ость и личная ответственность за свои поступки.

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	поднимание туловища за 30 сек.		месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя рука-ми от груди в движении, сочета-ния приемов, правил игры в баскетбол. Проведение тестирования по подниманию туловища	координационных способностей.		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	Смыслообразова- ние: самооценка на основе критерие в успешности уче бной деятельности
18	Передача мяча одной рукой от плеча в дви- жении. Игра в мини-баскетбол.	1 ч	Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание форм улировать и удерживат ь учебную задачу. П: общеучебные испол зовать общие приемы решения задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразова ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, уче бно- познавательная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.				
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1 ч	Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с броском мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, передачей мяча одной рукой от плеча в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать познавател ьную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные контр олировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Нравственно- этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выход ы из спорных ситуаций
20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3).	1 ч	Повторить стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Ознакомить с передачей мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и	Смыслообразова ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, уче бно- познавательная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			двумя руками от груди в па- рах с пассивным сопротивление м, терминологией баскетбола. Играть (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационн ых способно- стей.	груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Терминология баскетбола.	типичные ошибки.	формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	
			Знания о физической культуре				
21	Осанка как показатель физическо-го развития	1 ч	Составить характеристику основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	Основные характеристики и параметры осанки (положение голо-вы и тела, форма спины и стопы); основные фак-торы, влияющие на форму осанки (дневная дина-мика, привыкание к соответствующей позе и поло-жению тела, недо-статочное разви-тие статической силы	Овладение умениями организовать здоровьесберега ющую жизнедеятельнос ть (режим дня, утренняя зарядка, оздо- ровительные мероприятия, подвижные игры	Р: целеполагание- преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осозн анно строить сообщени я в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределени е – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность след о-вать нормам здоровье сберегающего поведения
Спортивные игры. Волейбол.							
22	Т.Б при проведении занятий по	1 ч	Ознакомить со стойками и передвижениям	Стойки и передвижения игроки. Передача	Изучают историю волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать	Организовывать совместные занятия

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		и игроки, передачей мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приемом мяча снизу двумя руками в парах, техникой безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Овладевают основными приемами игры в волейбол.	технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно- силовой выносливости.
23	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	1 ч	Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Ознакомить с нижней прямой подачей мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Нравственно- этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
24	Нижняя прямая подача мяча.	1 ч	Повторить стойки и	Стойки и передвижения игрока.	Уметь демонстриро-	Р.: использовать игру волейбол в	Смыслообразова- ние–

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону, над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, нижнюю прямую подачу мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Ниж-няя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	вать технику приема и передачи мяча	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.	самооценка на- основе критерие в успешной учебн ой деятельности
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.	1 ч	Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осуществлять судейство игры. Демонстриро- вать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						строить высказывание	
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.	1 ч	Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию
27 2 чет	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1 ч	Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Про-	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие –	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			вести эстафеты, игру по упрощен-ным правилам.			формулировать собственное мнение и позицию	
Гимнастика							
28	Т.Б при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1 ч	Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
29	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.	1 ч	Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						понятные для партнера высказывания	
30	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	1 ч	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
31	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	1 ч	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			палкой.			понятные для партнера высказывания	
32	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	1 ч	Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
33	Оценка техники выполнения упражненийПодъ ем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение	1 ч	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальн ый подход. Оценка техники	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых	Уметь демонстриро- вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталонном. П. - умение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	подтягива-ния в висе.		выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	способностей.	врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	находить выходы из спорных ситуаций
34	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1 ч	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100- 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающи х, оздоровительных и корректирую- щих упражнений, учитывающих индивидуаль-ные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
35	Прыжок ноги врозь. Строевые	1 ч	Повторить прыжок ноги	Прыжок ноги врозь (козел в ширину,	Расширение двигательного	Р. - формирование умения планировать,	Формирование установки на

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	упражнения		врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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	безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
36	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	представлений о нравственных нормах
37	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1 ч	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	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
38	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч	Повторить прыжок ноги врозь.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	Овладение умениями организовать	Р. - овладение способностью принимать и сохранять	Развитие мотивов учебной

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Строевые упражнения		Выполнение комплекса с обручем, уп- ражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей	ОРУ с обручем. Эстафеты. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно- силовых способностей.	здоровьесберега ющую жизнедеятельнос ть (режим дня, утренняя зарядка)	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.	деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
39	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	1 ч	Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Уметь демонстриро- вать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
Акробатика. Лазание.							
40	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1 ч	Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразова-ние– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
41	Два кувырка	1	Совершенство-	Совершенство-вать	Описывают	Р.- формирование	Самоопределени

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	ч	вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	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	е – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
42	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	1 ч	Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных 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	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
43	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	1 ч	Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
44	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	1 ч	Выполнение комбинации из разученных элементов.	Выполнение комбинации из разученных элементов.	Формирование умений выполнять комплексы	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной	Формирование эстетических потребностей, ценностей и

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	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	чувств
45	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	1 ч	Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	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	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
Баскетбол							
46	Баскетбол. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).	1 ч	Научиться выполнять передач мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационн ых способностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их в игровой деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	1 ч	Научиться выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выполнить игру Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базо- выми предметными и	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						межпред-метными понятиями, отражаю- щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	
48	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	1 ч	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательно й деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
			Знания о физической культуре				
49	Правила соблюдения	1 ч	Ознакомиться с правилами	Правила соблюдения личной гигиены во	Изучают ис- торию лыж-ного	Р.-определять наиболее эффективные способы	Развитие самостоятельнос

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	личной гигиены во время и после занятий физически-ми упражнениями. Т.Б при проведении занятий по лыжной подготовке.		поведения на уроках лыжной подготовки, правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке.	спорта. Соблюдают правила, что-бы избежать травм при ходьбе на лыжах. Пра-вила соблюде-ния личной гигиены во время и после занятий	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	ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
			Строевая подготовка. Подвижные игры.				
50 3 чет	Строевая подготовка. Повороты в движении.	1 ч	Повторить повороты в движении.	Повороты в движении. Танцевальные шаги с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых шагов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
51- 52	Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения строевого шага	2 ч	Оценка техники выполнения строевого шага. Повторить повороты в движении.	Ход строем. Развитие скоростно- силовых способностей .	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, по- вышение функциональных возможностей организма.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо- выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю- щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельнос- ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
53- 55	Развитие координационны х способностей	3 ч	Разучить упражнения для координации. Развитие скоростной выносливости на основе эстафет.	Упражнения на развитие координационных способностей. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ- ления; П. -овладение базовыми предметными и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					повышение функциональных возможностей организма	межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
56-57	Строева подготовка. Ход змейкой и по диагонали .	2 ч	Разучить технику выполнения хода по диагонали и змейкой.	Повторение строевых упражнений и перестроений, ход по диагонали и змейкой.	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
58-59	Подвижные игры.	2 ч	Изучить правила игры « В борьбе за	Выполняя двигательную активность при этом	Соблюдать правила игры. Выполнять их.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и	Развитие навыков сотрудничества

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			знамя». Совершенствовать умения и навыки командной игры.	развивая физические качества.	Развивать внимательность, дисциплинированность	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	со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
60-61	Перестроение в две и три шеренги, в колонну по два и по три.	2 ч	Разучить виды перестроений. Повторить повороты на месте.	Ориентироваться в пространстве с помощью игры «Лабиринт» (карточки)	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 работы в парах и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	
62	Развитие скоростной выносливости: повторные Отрезки в эстафете 2-3 раза х 300 м.	1 ч	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Встречная эстафета с заданиями.	Формирова-ние навыка систематиче- ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью при- нимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ- ления; К.- готовность конструк-тивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельнос- ти и личной ответственности за свои поступки на основе представ-лений о нравст-венных нормах, социальной справедливости и свободе
63- 64	Эстафета. Развитие скоростной выносливости.	2 ч	Пройти дистанцию эстафеты по ориентирам с заданными заданиями. Развитие скоростной выносливости.	Ориентироваться в пространстве и по заданным ориентирам.. Развитие скоростной выносливости.	Формирова-ние навыка систематиче- ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, развивать умение ориентации в пространстве.	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	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
			Знания о физической культуре				
65	Самонаблюдение за динамикой индивиду- ального физическо-го развития.	1 ч	Дать рекомендации по ведению дневника самонаблюдени я за динамикой индивидуально го физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.	Овладение умениями организовать здоровьесберега ющую жизнедеятельнос ть (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ- ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
66	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физически-ми упражнениями.	1 ч	Ознакомиться с видами самоконтроля, измерением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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
Волейбол							
67 - 68	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	2 ч	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			через сетку.			осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов	
69	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 ч	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельнос-ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
70	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в	1 ч	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенство-	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	заданную зону.		вать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	Нижняя прямая подача мяча в задан- ную зону. Прямой нападаю-щий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	упражнениями из базовых видов спорта	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.	смысла учения
71	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощен-ным правилам.	1 ч	Совершенство- вать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в за- данную зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельнос- ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 ч	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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
73	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	1 ч	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение (6-0).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).	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	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
Баскетбол							
74	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1 ч	Повторить бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
75	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3)	1 ч	Совершенствовать передачу мяча двумя руками от	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	3).		головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3).	координационных способностей.	и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	деятельности, поиска средств ее осуществ- ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про- цессами. К. - осуществлять вза- имный контроль в совместной деятельности	формирование личностного смысла учения
76	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (1 х 2. 3 х 1).	1 ч	Совершенство- вать сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1). Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательно й 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 самостоятельнос- ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
77	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1 ч	Совершенствовать перехват мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	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
78	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	1 ч	Совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности;	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
79-	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча.	1 ч	Совершенствовать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Волейбол .							
80 4 чет	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 ч	Разучить прямой нападающий удар после	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после под-	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Тактика свободного нападения.		подбрасывания мяча партнером, тактику свободного нападения. Провести игру по упрощенным правилам.	бросывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	ориентированных на развитие основных физических качеств	деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности	формирование личностного смысла учения
81	Комбина-ции из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча.	1 ч	Освоить комбинации из разученных элементов в парах. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательно й 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 самостоятельнос ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
82	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.	1 ч	Совершенство- вать прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали- зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват- но оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
83	Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощен- ным правилам.	1 ч	Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая пода- ча мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея- тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове- дение окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления	Развитие этических качеств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	
84	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Игра по упрощенным правилам.	1 ч	Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу после подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	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	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
85	Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра.	1 ч	Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и через	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Овладение основами технических действий, приёмами и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	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	личностного смысла учения
Баскетбол							
86-87	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2 ч	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
88-	Оценка техники	2	Оценка	Стойки и	Овладение	Р.- формирование	Развитие

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
89	броска одной рукой от плеча после остановки. Тестирование - поднимание туловища.	ч	техники броска одной рукой от плеча после остановки. Провести тестирование - поднимание туловища.	передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательно й деятельности	умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реали- зации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват- но оценивать собственное пове- дение и поведение окружающих	навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика							
89	Спринтерский бег. Тестирова- ние – прыжок в длину с места.	1 ч	Провести тестирование - прыжок в длину с места.	Развитие координационных способностей.	Умение выполнять финальное усилие.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея- тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове- дение окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в	Развитие этических качеств, доброжелательн ости и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	
90	Тестирова-ние – подтягива-ние.	1 ч	Провести тестирование - подтягивание.	Развитие координационных способностей.	Выполнить финальное усилие	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпред-метными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельнос-ти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
91	Тестирование – наклон вперед, стоя	1 ч	Провести тестирование - наклон вперед, стоя			Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация –

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						реализации. П: общеучебные: испол зовать общие приемы решения постав- ленных задач; определять и кратко характеризовать физи- ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот- рудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	умение избегать конфликтов и находить выход ы из спорных ситуаций
			Знания о физической культуре				
92	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений	1 ч	Научиться составлять и выполнять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений. для развития гибкости и координации движений	Овладение умениями организовать здоровьесберега ющую жизнедеятельнос ть (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)	Р: целеполагание: фор мулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: испол зовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать	Смыслообразова -ние– адекватная мотивация учеб ной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						собственное мнение	
Легкая атлетика			. Спринтерский бег. Эстафетный бег.				
93	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м).	1 ч	Повторение тех-ники высокого старта. Бег по дистанции (40- 50.м). Специ- альные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40- 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо- выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю- щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
94	Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения	1 ч	Повторение техники высокого старта. Финиши- рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40- 50м.	Р: целеполагание: фор- мулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выби- рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучебные: испол- зовать общие приемы	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб- ной деятель- ности. Нравственно- этическая ориентация – умение избегать конфликтов и

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
			палочки. Старты из различных положений.			решения постав- ленных задач; определять и кратко характеризовать физи- ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот- рудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	находить выход ы из спорных ситуаций
95	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1 ч	Повторение техники высокого старта. Финиши- рование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: фор- мулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: испол- зовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразова- ние– адекватная мотивация учеб- ной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
96	Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование.	1 ч	Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линей-ные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достиже-ния результата; К.- осуществ-лять взаимный контроль в сов-местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
97	Бег (60м) на результат. Эстафеты.	1 ч	Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
Прыжок в высоту.			Метание малого мяча.				
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м).	1 ч	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	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 благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
99	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту.	1 ч	Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить правила соревнований в метании мяча.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов
100	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1 ч	Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. 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	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	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	ситуаций
101-102	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	2ч	Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. 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	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 благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
103-104-105	Соревнования по легкой атлетике.	3ч	Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	К - в о	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	базовыми предметными и межпредмет-ными понятиями, отражающи-ми существенные связи и отно-шения между объектами и про-цессами. К. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

МБОУ СОШ № 9 имени капитана А.Н.

Быкова

от _____ 2021 года

_____ Бондаренко А.С....

Подпись руководителя ШМО

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Лебедева И.А..

Подпись

Ф.И.О

_____ 2021 года