

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области
Администрация Озинского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Ивана Ивановича Масленникова"

Озинского муниципального района Саратовской области

МОУ "СОШ п. Сланцевый Рудник"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ЦМО
учителей предметников
С.С. Спиридонова Спиридонова С. С.

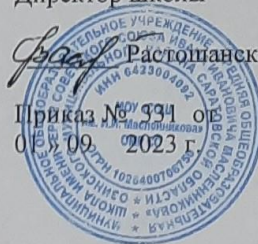
Протокол № 1
от « 29 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР
Е.М. Блатман Блатман Е.М.

от « 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.В. Растопышная Растопышная О.В.

Приказ № 334 от
01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 – 9 классов

п. Сланцевый Рудник 2023

Пояснительная записка

При составлении данной рабочей программы были учтены требования официальных нормативных документов.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 8-9 класса под общей редакцией А.П. Матвеева и примерной программы по учебным предметам стандарты второго поколения «Физическая культура» М. Просвещение 2012 год. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в классах с учетом меж предметных связей, интеграции ОБЖ и возрастных особенностей учащихся.

Задачи учебного предмета:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы,
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях,
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми, с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения,
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей,
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать с поворотом на 180 и 360⁰; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на

разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы*: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в

основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся),

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение вперед на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка

мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности

выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий

физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовк

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты				
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	План	Факт
Легкая атлетика (12 часов)								
1.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смолообразование адекватная мотивация учебной деятельности.	04.09	
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	06.09	
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование бег 60м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	08.09	
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая	11.09	
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразованием отивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	13.09	
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы,	Самоопределение осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь	15.09	

					обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	сберегающего поведения		
7.	Техника прыжка в длину. Метание	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения	Смолообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственноэтическа я ориентация.	18.09	
8.	Прыжок в длину. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: контроль и самоконтроль различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях	20.09	
9.	Прыжок в длину. Фаза полета. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь	22.09	
10	Прыжок в длину на результат.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	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.	25.09	
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –	27.09	
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	Бег (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность	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,	29.09	
Спортивные игры Баскетбол.								
13	ТБ при проведении занятий по	Ознакомление с правилами техники безопасности по	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Изучают историю баскетбола. Овладевают	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные: узнавать, называть и определять	Самоопределение готовность следовать нормам	02.10	

	спортивным играм.	баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	основными приёмами игры в баскетбол.	объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения.	здоровье сберегающего поведения		
14	Техника броска двумя руками. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р: целеполагание удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий -использовать речь для регуляции своего действия; коррекция вносить изменения в способ действия. П: общеучебные -ориентироваться в разнообразиииспособов решения задач. К: инициативное сотрудничество проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация уважительное отношение к чужому мнению.	04.10	
15	Ведение мяча с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя.	Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.Провести тестирование – наклон вперед, стоя.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Р: осуществление учебных действий выполнять учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество задавать вопросы, проявлять активность	Самоопределение готовность и способность к саморазвитию	06.10	
16	Техника броска мяча с места. Передачи мяча	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, Освоить технику ведения мяча.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях	09.10	
17	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р:контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П:обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К:взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	11.10	
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные использовать общие приемы решения задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	13.10	
19	Техника броска двумя руками о с места. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	Р: целеполагание –удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать	16.10	

		рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действий, осваивают их самостоятельно..	К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	18.10	
Волейбол								
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	Ознакомиться с правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность	П: 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 здоровьесберегающего поведения	20.10	
22	Стойки и передвижения игрока.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности по волейболу..	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.	23.10	
23	Техника приема и передачи мяча над собой.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	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 игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях,	25.10	
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	06.11	
25	Техника передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать 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.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	08.11	

			через сетку.		К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание			
26	Оценка техники передачи мяча над собой.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку..	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	10.11	
27	Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях,	13.11	
Гимнастика								
28	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Техника выполнения подъема переворотом.	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!»,	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	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 и изменения ситуации поставленных задач	14.11	
29	Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	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»	17.11	
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе..	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	Различают строевые команды. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (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»	20.11	
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	22.11	
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис	Р: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: - овладение базовыми предметными и	Развитие мотивов учебной деятельности и	24.11	

	гимнастической палкой.	в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	движении. ОРУ с гимнастической палкой.	присев (д.).	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	формирование личностного смысла учения		
33	Техника выполнения подьема переворотом. Подтягивание в висе.	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подьема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,	27.11	
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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 и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности	29.11	
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	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	01.12	
36	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность	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;	04.12	
37	Опорный прыжок. Эстафеты.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	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;	06.12	
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Раз-	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	08.12	

		витие скоростно-силовых способностей		жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности .		
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	11.12	
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	13.12	
41	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	15.12	
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	18.12	
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих , оздоровительных и корригирующих упражнений.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	20.12	
44	Преодоление гимнастической	Преодоление гимнастической полосы	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).	Формирование умений выполнять	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	Формирование эстетических	22.12	

	полосы препятствий.	препятствий	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	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	потребностей, ценностей и чувств		
45 - 46	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема..	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	25.12 27.12	

Лыжная подготовка

47	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	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	08.01	
48 - 50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	10.01 12.01 15.01	
51 - 52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км	Расширение двигательного опыта за счет 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.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	22.01 24.01	
53 - 54	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Р. -определять наиболее эффективные способы достижения результата; П. -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	26.01 29.01	

	выбыванием».		Развитие скоростной выносливости.	самостоятельно.	и сотрудничества			
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат..	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	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.	31.01	
56 - 57	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	20.02 05.02	
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	07.02	
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	09.02	
60	Совершенствование техники скользящего шага. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	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	12.02	
61 - 62	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	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	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	14.02 16.02	

			кулаком через сетку.		совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.			
63 - 65	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	19.02 21.02 23.02	
66 - 67	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.	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	26.02 28.02	
68 - 69	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий,	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	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	01.03 04.03	
70	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	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	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	06.03	
71	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	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	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	08.03	
72	Игра по упрощенным правилам.	Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий,	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	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	11.03	
73	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	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	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	13.03	

			упрощенным правилам.	осваивают их самостоятельно.	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
74	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Р. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	15.03	
75	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р. -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	18.03	
76	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий.	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	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	20.03	
77	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	22.03	
78	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. П	Овладение основами технических действий,	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	20.03	
79	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Овладение основами технических действий,	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.	01.04	

80	Игровые задания Учебная игра.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,	03.04	
81	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Овладение основами технических действий,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	05.04	
82	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	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.	08.04	
83	Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	Разучить позиционное нападение со сменой места. Совершенствовать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Р: целенаправленно: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности.	10.04	
84	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: целенаправленно: 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)	12.04	
85	Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Разучить быстрый прорыв (2x1,3 x 2).Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	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,	15.04	
86	Взаимодействие двух игроков через заслон.	Разучить взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-	Развитие этических качеств, доброжелательности	17.04	

	Учебная игра.		координационных способностей.	игровых приемов и действий.	владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	и эмоционально-нравственной отзывчивости,		
87	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	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	19.04	
88	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Провести тестирование – наклон вперед, стоя	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	22.04	
Лёгкая атлетика								
89 - 90	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация	24.04 26.04	
91 - 92	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	29.04 01.05	
92 - 93	Бег по дистанции (70-80м),Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники бега по дистанции (70-80м),Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками,	03.05 06.05	
94 - 95	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Совершенствовать техника спринтерского бега. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	08.05 10.05	

96 - 97	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	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.	13.05 15.05	
98 - 99		Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	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.	17.05 20.05	
100	Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	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 К: инициативное сотрудничество	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация	22.05	
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ..	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	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 здоровьесберегающего поведения	24.05	
102- 105	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	Р: - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П: -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К: - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	27.05 29.05 31.05	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п	Тема урока	Планируемые образовательные результаты				
		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	План	Факт
Легкая атлетика (12 часов)						
1.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	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	Смолообразование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	06.09	
2.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	08.09	
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование бег 60м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще учебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	13.09	
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая	15.09	
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразованиемотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	20.09	
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	22.09	
7.	Техника прыжка в длину. Метание	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество формулировать свои затруднения	Смолообразование самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственноэтическая ориентация.	27.09	
8.	Прыжок в длину. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: контроль и самоконтроль различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях	29.09	

			интересов и позиции всех участников			
9.	Прыжок в длину. Фаза полета. Метание мяча.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	04.10	
10.	Прыжок в длину на результат.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные 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	06.10	
Спортивные игры Баскетбол.						
11.	ТБ при проведении занятий по спортивным играм.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества определять общую цель и пути ее достижения.	Самоопределение готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	11.10	
12.	Техника броска двумя руками. Тестирование – поднимание туловища за 30 сек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий –использовать речь для регуляции своего действия; коррекция вносить изменения в способ действия. П: общеучебные –ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	13.10	
13.	Ведение мяча с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Р: осуществление учебных действий выполнять учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество задавать вопросы, проявлять активность	Самоопределение готовность и способность к саморазвитию	18.10	
14.	Техника броска мяча с места. Передачи мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, Освоить технику ведения мяча.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях	20.10	
15.	Личная защита. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Самоопределение самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	25.10	
16.	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные использовать общие приемы решения задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	08.11	
17.	Техника броска двумя руками о с	Описывают технику изучаемых игровых приемов	Р: целеполагание –удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и	10.11	

	места. Учебная игра.	и действий, осваивают их самостоятельно..	П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	находить выходы из спорных ситуаций		
18.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	15.11	
Гимнастика						
19.	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Техника выполнения подъема переворотом.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	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	17.11	
20.	Подъем переворотом в упор.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	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»	22.11	
21.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают строевые команды. 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»	24.11	
22.	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные –ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	29.11	
23.	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	01.12	
24.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор	Р. волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. умение структурировать знания, К. планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	06.12	
25.	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности	08.12	

		и особенности.			
26.	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	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. 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	07.12
27.	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность .	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;	13.12
28.	Опорный прыжок. Эстафеты.	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. 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	15.12
29-30	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности .	20.12 22.12
31	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	27.12
Лыжная подготовка					
32	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Р определять наиболее эффективные способы достижения результата; П. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	10.01
33-34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. определять наиболее эффективные способы достижения результата; К .осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	12.01 17.01
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее 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	19.01
36	Совершенствование	Описывают технику	Р определять наиболее эффективные способы достижения результата; П	Развитие самостоятельности и личной	24.01

	техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	.овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	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.	26.01	
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	31.01	
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. определять наиболее эффективные способы достижения результата; К .осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	02.02	
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р .формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	07.02	
41	Одновременный одношажный ход.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	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.	09.02	
42	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. определять наиболее эффективные способы достижения результата; К .осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	14.02	
43	Прохождение дистанции 2 км . Техника торможения и поворота «пругом».	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.	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.	16.02	
44	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	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	21.02	

45	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	23.02	
46	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка).	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	28.02	
47	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий,	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	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	01.03	
48	Техника передач и приема мяча снизу. 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	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	04.03	
49	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	06.03	
50	Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий,	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	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	08.03	
51	Техника передач и приема мяча снизу. 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	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	13.03	
52	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Р .осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. -готовность конструктивно разрешать конфликты	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	15.03	
53	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	20.03	
54	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Овладение основами технических действий.	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	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	22.04	

55	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	03.04	
56	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее 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	05.04	
57	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.;	Р. определять наиболее эффективные способы достижения результата; П. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	10.04	
58	Игровые задания Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. определять наиболее эффективные способы достижения результата; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	12.04	
59	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Р. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	17.04	
60	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	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.	19.04	
61	Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	24.04	
62	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	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)	26.04	
63	Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	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	01.05	

Лёгкая атлетика						
64	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация	03.05	
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	08.05	
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П. определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	10.05	
67	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	15.05	
68	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	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.	17.05	
69	Спринтерский бег.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	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.	22.05	
70	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	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 К: инициативное сотрудничество	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация	24.05	

