

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

ГУО Администрации города Красноярска

МАОУ СШ №3

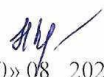
РАССМОТРЕНО

ММО естественнонаучного
цикла


Литонов А.В.
Пр. №405 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Копылова Н.А. 
Пр. №405 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
СШ №3
Меркулова Ю.М.
Пр. №405 от «30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1474125)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Красноярск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся

данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 378 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 110 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой

с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы

упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте

и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации bivouaka;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			
2.4	Элементы единоборств	6			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	21			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			
2.4	Элементы единоборств	9			
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль	12			

	"Спортивные игры")				
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Обсуждение задач, техника безопасности. Бег на короткие дистанции	1	0	0		Устный опрос;
2.	Прыжки в длину с места	1	0	0		Тестирование;
3.	Челночный бег 3х10м	1	0	0		Тестирование;
4.	Тестирование бега на дистанции 60 м	1	0	0		Тестирование;
5.	Прыжки в длину с разбега . метание малого мяча	1	0	0		Практическая работа;
6.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	0		Практическая работа;
7.	Бег на 1000 м на результат	1	0	0		Тестирование;
8.	Тестирование подтягивание на перекладине	1	0	0		Тестирование;
9.	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1	0	0		Тестирование;
10.	Стойка игрока (в волейболе)	1	0	0		Практическая работа;
11.	Перемещение в стойке приставными шагами боком	1	0	0		Практическая работа;
12.	Перемещение в стойке лицом	1	0	0		Практическая работа;
13.	Передача мяча над собой	1	0	0		Практическая работа;
14.	Передача мяча двумя руками сверху на месте	1	0	0		Практическая работа;
15.	Передача мяча двумя руками сверху на месте после передачи вперед	1	0	0		Практическая работа;
16.	Встречные и линейные эстафеты	1	0	0		Практическая работа;

17.	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	0	0		Практическая работа;
-----	---	---	---	---	--	----------------------

18.	Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0		Практическая работа;
19.	Комбинации из освоенных элементов	1	0	0		Практическая работа;
20.	Двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин	1	0	0		Практическая работа;
21.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	0		Практическая работа;
22.	Акробатика	1	0	0		Практическая работа;
23.	Лазанье по канату	1	0	0		Практическая работа;
24.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1	0	0		Практическая работа;
25.	ОРУ с гимнастическими палками	1	0	0		Практическая работа;
26.	ОРУ с мячами	1	0	0		Практическая работа;
27.	Развитие силовых способностей	1	0	0		Практическая работа;
28.	Кувырок вперед	1	0	0		Практическая работа;
29.	Кувырки вперед и назад	1	0	0		Практическая работа;
30.	Эстафеты с обручем	1	0	0		Практическая работа;
31.	Упражнения со скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
32.	Подачи и ловля мяча в пионерболе	1	0	0		Практическая работа;
33.	Крученая подача	1	0	0		Практическая работа;

34.	Игра в «Пионербол»	1	0	0		Практическая работа;
-----	--------------------	---	---	---	--	----------------------

35.	Техника безопасности при лыжной подготовке. Скользкий шаг	1	0	0		Практическая работа;
36.	Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».	1	0	0		Практическая работа;
37.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
38.	Одновременный двухшажный ход	1	0	0		Практическая работа;
39.	Повороты переступанием	1	0	0		Практическая работа;
40.	Подъём «елочкой» и спуск с горы в низкой стойке	1	0	0		Практическая работа;
41.	Бег на лыжах по пересеченной местности	1	0	0		Практическая работа;
42.	Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени	1	0	0		Тестирование;
43.	Непрерывное передвижение на лыжах 3 км.	1	0	0		Практическая работа;
44.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	0	0		Практическая работа;
45.	Спуск с горы и поворот переступанием.	1	0	0		Практическая работа;
46.	Подвижные игры на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
47.	Ловля и передача мяча в баскетболе	1	0	0		Практическая работа;
48.	Ведение мяча	1	0	0		Практическая работа;
49.	Бросок мяча в кольцо	1	0	0		Практическая работа;
50.	Передача мяча в движении	1	0	0		Практическая работа;
51.	Комбинации из освоенных элементов	1	0	0		Практическая работа;
52.	Взаимодействие двух игроков	1	0	0		Практическая работа;

53.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	0	0		Практическая работа;
54.	Ведение мяча в футболе	1	0	0		Практическая работа;
55.	Жонглирование мячом.. Пассивное сопротивление защитника	1	0	0		Практическая работа;
56.	Удары по воротам. Игра вратаря	1	0	0		Практическая работа;
57.	Комбинации из освоенных элементов	1	0	0		Практическая работа;
58.	Игры и игровые задания	1	0	0		Практическая работа;
59.	Эстафеты с элементами футбола	1	0	0		Практическая работа;
60.	Игра в футбол	1	0	0		Практическая работа;
61.	Тактика свободного нападения.	1	0	0		Практическая работа;
62.	Тестирование челночного бега (3 × 10 м).	1	0	0		Тестирование;
63.	Тестирование бега на дистанцию 60 м с.	1	0	0		Тестирование;
64.	Прыжки в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
65.	Метание мяча на дальность	1	0	0		Тестирование;
66.	Бег 1000 м, на время	1	0	0		Тестирование;
67.	Бег на выносливость 6 минут	1	0	0		Тестирование;
68.	Прыжки в высоту с разбега	1	0	0		Практическая работа;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока / Тема урока № Урока по разделу	Тип урока	Основные понятия/ /Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контро ля	Д/з	Дата проведен ия	
			Планируемые результаты					п л а н	ф а к т
			Предметные	Метапредметные	Личностные				
1	2	3	4			5	6	7	8
Легкая атлетика (Л.А.) (11 ч) (№ 1-11)									
1 / Высокий старт, стартовый разгон. Техника безопасности 1. (Л.А.)	Контроль ный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Тестирование динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус- ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью	Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречную эстафету. Требования тестирования динамометрии кистевой (правой, левой рукой), кг. Играть в подвижную игру «Бег с флажками». Анализируют требования и запоминают инструктаж по ТБ Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	Нравственно- этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению	Текущи й	Компл екс 1	1	
2 / Тестирование прыжка в длину с места, см 2. (Л.А.)	Контроль ный	Тестирование прыжка в длину с места, см. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, круговую эстафета. Требования тестирование прыжка в длину с места	Регулятивные: коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Смыслообразов ание – мотивация учебной деятельности.	Текущи й	Компл екс 1	2	

		Круговая эстафета. Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое					
3 Тестирование челночного бега (3 × 10 м). (Л.А.)	Контроль ный	Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета . Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для	Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование челночного бега (3 × 10 м), Встречную эстафету Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость		Компл екс 1	3	
4 Тестирование бега на дистанцию 60 м с	Контроль ный	Тестирование бега на дистанцию 60 м с. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега на дистанцию 60 м с. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, какие требования при передаче эстафетной палочки Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; целеполагание-преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные:	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Тестирование	Компл екс 1	4	

5 Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качествЗнания Ф.К.: Понятие «сила». Понятие «быстрота». Понятие «скоростно-силовые физические способности	Уметь, знать, выполнять требования прыжка в длину с разбега; метания мяча в горизонтальную цель Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Тестирование	Комплекс 1	5	
6 Тестирование прыжка ввысоту с разбега, см	Контрольный	Тестирование прыжка в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, использование естественных сил природы.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования прыжка в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	Текущий	Комплекс 1	6	
7 Бег на 1000м на результат		Тестирование: бег 1000 м, мин. с. Бег в равномерном темпе.ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега в 1000 м., с. Составляют личный план физического самовоспитания	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных	Тестирование	Комплекс 1	7	

				временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	задач.					
8 Тестирование подтягивания на перекладине		Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног	Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Тестирование	Комплекс 1	8		

9 Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	контроль ный	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	Уметь, знать, выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Тестиро вание	Компл екс 1	9	
10 Стойка игрока в волейболе	Изучение нового материала урок самооценк к (элементы исследова ния, задания по самоконтр олю, взаимоана лиз действи	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол Знания Ф.К.: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания			Компл екс 1	10	

11 Перемещения в стойке приставными шагами боком		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределе</i> не – самостоятельно и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни		Компл екс 1	11	
12 Перемещения в стойке лицом	Совершенство вания урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	Компл екс 1	12	
13 Передачи мяча над собой	Совершенство вания «урок	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Режим дня, его	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности.			13	

	наоборот» (учащийся в роли преподава теля)	содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение зака-ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци-ализации в обществе	распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и ана-лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния за-нятий физкультурой на успехи в учёбе	Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое					
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

14 Передача мяча двумя руками сверху на месте		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задав	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоциональн о- нравственная отзывчивость	Текущ ий	Комп лекс 1	14	
--	--	--	---	--	--	-------------	-------------------	----	--

15 Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. .	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	Комплекс 1	15	
16 Встречные и линейные эстафеты	совершенствовани е	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 1	16	

17 Прием мяча снизу двумя руками над собой.		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 1	17	
18 Эстафеты с элементами волейбола		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем органи	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие –	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 1	18	

19 Комбинации из освоенных элементов		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 1	19	
20 Двусторонняя игра	Комплексный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические –	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 1	20	

				устанавливать причинно- следственные связи					
21 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс	21	
22 Акробатика	Изучение нового материала урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного</i>	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс	22	

	ся			сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности					
23 Лазанье по канату		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс	23	
24 Перестроение из колонны по два в колонну по одному	совершенствовани е	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс	24	

				Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания					
25 ОРУ с гимнастическ ими палками	Соверше нствова ния урок самооце нок (эlemen ты исследо вания, задания по самокон тролю, взаимоа нализ действи й партнер а	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково- символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно- следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование е – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Теку щий	К о м п л е к с 1	25	

26 ОРУ с мячами.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 1	26	
27 Развитие силовых способностей	Совершенствования урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	«Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 2	27	

				сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия						
28 Кувырок вперед.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 2	28		
29 Кувырки вперед и назад	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 2	29		
30 Эстафеты с обручем		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные:	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 2	30		

		Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий		Общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: Планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности					
31 Упражнения со скакалкой	совершенство	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастик	Регулятивные: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: Общеучебные – ставить и формулировать проблемы.				31	
32 Подача и ловля мяча в пионерболе		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Знания Ф.К.: . Адаптивная физическая культура. Подбор	Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Подбирают спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 2	32	
33 Крученая подача	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Слагаемые	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: общеучебные – ставить,	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных	Текущий	Комплекс 2	33	

		здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	упражнений утренней гимнастики.	формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	задач.				
34 Игра в «Пионербол»	Совершенство	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущи й	Компл екс 2	34	
35 Техника безопасности при лыжной подготовке. Скользкий шаг	Совершенство	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизм скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение	Уметь: правильно подбирать спортивную форму для занятий на лыжах, правильно выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразов ание – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущи й	Компл екс 3	35	

36 Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников						
	Совершенствования	Пристегивание креплений, строевая подготовка при занятиях на лыжах, совершенствование техники ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с лыжными палками, Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». ОРУ, Техника безопасности при занятиях на лыжах Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Уметь: правильно выполнять движения при подъеме «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс 3	36	
37 Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Совершенствования	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу». ОРУ. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Питьевой режим при занятиях физическими	Уметь: правильно выполнять движения при попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах. Правильно выполнять условия подвижной игры «Салки на снегу». Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий	Комплекс 3	37	

		упражнениями, во время тренировок и туристских походов							
38 Одновременный двухшажный ход	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах Знания Ф.К.: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для	Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный ход. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельно и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	38	
39 Повороты переступанием.	Комплексный	Повороты переступанием. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Уметь: правильно выполнять движения Повороты переступанием. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий		39	
40 Подъем «елочкой» и спуск с горы в низкой		ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками	Уметь: правильно выполнять тестирование бег на лыжах, м.с 1 км. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее,	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.		Комплекс 3	40	

стойке		и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов органов зрения Орган осязания — кожа. Уход за кожей	полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников сверстников	Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое				41	
41 Бег на лыжах по пересеченной местности									
42 Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени	Контроль ный	Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Уметь: правильно выполнять Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Тестирование		42	
43 Непрерывное передвижение на лыжах 3 км.	Комплекс ный	ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на	Уметь: правильно выполнять движения при Торможение и повороте упором. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 3	43	

		усвоение правил личной гигиены		Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию						
44 Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Комплекс ный	Проверка техники передвижения на лыжах. Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Уметь: правильно играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет». Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 3	44		
45 Спуск с горы и поворот переступание м	Комплекс ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Светофор»	Уметь, знать, выполнять: Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы, описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 3	45		

46 Подвижные игры на лыжах	Комплекс ный	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами». Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья	Уметь, знать, выполнять: Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково- символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно- следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущи й	Компл екс 3	46	
47 Ловля и передачи мяча в баскетболе	Совершен ствования	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределе ние, самостоятельно сть и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущи й	Компл екс 3	47	

48 Ведение мяча	Совершенство урок самооцен ок (элемент ы исследов ания, задания по самоконт ролю, взаимоан ализ действий партнера) 5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределе ние</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущи й	Компл екс 3	48	
49 Бросок мяча в кольцо	Контроль ный	Тестирование: количество попаданий Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: выполнять тестирование: Жонглирование мячом, количество раз, играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестиро вание	Компл екс 3	49	
50 Передача мяча в движении	«урок наоборот » (учащийс я в роли преподав ателя) 8	: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: выполнять тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные:	Самоопределе ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		Компл екс 3	50	

				взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию					
51 Комбинации из освоенных элементов	Совершенство урок с группово й работой (диффере нцирова нный и индивиду альный подход к учащимс я) 7	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределе ние – принятие образа хорошего ученика	Текущи й	Компл екс 3	51	
52 Взаимодейств ие двух игроков	Совершенство урок самооцен ок (элемент ы исследов ания, задания по самоконт ролю, взаимоан ализ действий партнера	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределе ние – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущи й	Компл екс 3	52	

	) 6-7		управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.						
53/ Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Совершенствования	Игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	53	

54 Ведение мяча в футболе	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	54	
55	Комбинир	Ловля и передача мяча двумя	Описывают технику изучаемых игровых	Регулятивные:	Самоопределени	Текущий		55	

Жонглирование мячом Пассивное сопротивление защитника	ованный	руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле	контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: Общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: Планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	е - Осознание ответственности человека за общее благополучие					
56 Удары по воротам, игра вратаря	Комбинированный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 3	56		
57 Комбинации из освоенных элементов	Комбинированный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 8	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 3	57		

58 Игры и игровые задания	Комбинир ованный	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Компл екс 3	58	
59 Эстафеты с элементами футбола.	Комбинир ованный	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Компл екс 3	59	

60 Игра в футбол	Изучение нового материала урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера) 8	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	60	
61 Тактика свободного нападения	Комбинированный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 3	61	
62 Тестирование челночного бега (3 × 10 м).	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 10 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс 3	62	

		назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физи		вопросы, строить понятные для партнера высказывания.					
63 Тестирование бега на дистанцию 60	Комбинированный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Знания Ф.К.: Зрение. Гимнастика для глаз	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, Тестирование бега на дистанцию 60 м с Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 3	63	
64 Прыжки в длину с разбега								64	
65 Метание мяча на дальность	Комбинированный	Тестирование: метание мяча (150 г) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках. Знания Ф.К.: Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического)	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность, Тестирование: метание мяча (150 г), м Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 3	65	
66 Тестирование бега 1000 м,	Комбинированный	Тестирование: бег 1000 м, мин. с. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание.	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	66	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока рабочей программы / Тема урока / № урока по разделу	Тип урока	Основные понятия/ /Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся Планируемые результаты	Виды и формы контроля результат ов обучения	Д / з	Дата проведен ия	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел программы: Легкая атлетика (Л.А.).							
1 / Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон. 1. (Л.А.)	Вводный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет. Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	Текущий	К о м п л е к с 1	1	
2 / Специальные беговые упражнения 2. (Л.А.)	Комбинир ованный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения	Текущий	К о м п л е к с 1	2	

		де Кубертена в становлении и развитии	Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения				
3 / Тестирование бега на дистанцию 60 м с 5. (Л.А.)	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, Тестирование бега на дистанцию 60 м с Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Тестирование	Комплекс 1	3	
4 / Тестирование прыжка в длину с 7–9 шагов , см 7. (Л.А.)	Контрольный	Тестирование прыжка в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, использование естественных сил природы.	Уметь: прыгать в длину с разбега, Тестирование прыжка в длину с 7–9 шагов; метать мяч в мишень и на дальность Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Тестирование	Комплекс 1	4	
5 / Тестирование: метание мяча (150 г), м 8. (Л.А.)	Контрольный	Тестирование: метание мяча (150 г) Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках Знания Ф.К.: Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического)	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность, Тестирование: метание мяча (150 г), м Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Тестирование	Комплекс 1	5	
6 / Бег на выносливость 6 мин	Контрольный	Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь: прыгать через скакалку, Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма,	Тестирование	Комплекс 1	6	

			на его рост и развитие		1		
Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики (Г.)							
7 Прыжки в длину с места	Контрольный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Разминка, направленная на развитие гибкости, координации движений, тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.), подвижная игра «Волк во рву». Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их Комплекс 1	Тестирование	Комплекс 1	7	
8 / Бег и прыжки в высоту с разбега	Контрольный	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с., подвижная игра «Вышибалы». Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Тестирование	Комплекс 1	8	

Раздел программы: Подвижные игры Волейбол (С. И. В.).							
9 / Инструктаж по мерам и технике безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки и передвижения игрока в волейболе 1. (С. И. В.)	Прохождение нового материала	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности Знания Ф.К.: История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов —олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Текущий	Комплекс 1	9	
10 / Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. 2. (С. И. В.)	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Текущий	Комплекс 1	10	
11 / Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. 3. (С. И. В.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	11	
12 / Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.	Текущий	Комплекс 1	12	

5. (С. И. В.)		Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.				
13 / Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону 6. (С. И. В.)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Текущий	Комплекс 1	13	
14 / Игра по упрощенным правилам 8. (С. И. В.)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Текущий		14	
15 / Прием мяча снизу двумя руками в парах 9. (С. И. В.)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические,	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Текущий	Комплекс 1	15	

		ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.				
16 / Волейбол 10. (С. И. В.)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	16
17 / Прием мяча снизу двумя руками после подачи 11. (С. И. В.)	Совершенство	Знания Ф.К.: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца			17
18 / Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. 12. (С. И. В.)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6–0). Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	18
		Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.			
19 / Волейбол Тактика свободного нападения. 13. (С. И. В.)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 1	19
		Знания Ф.К.: Физическое развитие	Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера / родителей.			

		человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.					
Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (Г.)							
20 / Инструктаж по мерам и технике безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Подъем переворотом в упор. 3. (Г.) 1	Изучение нового материала	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	Текущий	Комплекс 2	20	
21 / Вис лежа 5. (Г.) 3	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.	Текущий	Комплекс 2	21	
22 / ОРУ на месте без предметов 8. (Г.) 6	Совершенствования	ОРУ на месте без предметов. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Текущий	Комплекс	22	

23 / Опорный прыжок 9. (Г.) 7	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Знания Ф.К.: Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Текущий	л е к с 2	23	
24 / ОРУ с обручем. 11. (Г.) 9	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Знания Ф.К.: . Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Текущий	К о м п л е к с 2	24	
25 / Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). 13. (Г.)	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей Знания Ф.К.: Самоконтроль	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	Текущий	К о м п л е к с 2	25	
26 / Лазание по канату в два приема 14. (Г.) 12	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Текущий	К о м п л е к с 2	26	

27 / Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации 15. (Г.)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Заполняют дневник самоконтроля	Текущий	К о м п л е к с 2	27	
28 / Два кувырка вперед слитно. 16. (Г.) 14	Комплек с ный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Текущий		28	
Раздел программы: Легкая атлетика (Л.А.).							
29 / Челночный бег (3 × 10 м). 12. (Л.А.)	Совершен ствования	Бег (3 × 10 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Знания Ф.К.:	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, выполнять челночный бег (3 × 10 м). Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	Текущий	К о м п л е к с 2	29	
Раздел программы: Подвижные игры Гандбол (Г-л							
30 / Упражнения по овладению приемами	Совершен ствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча двумя руками на	Иметь представление об организационно- методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь, знать,	Текущий	Ко мп ле кс 3	30	

страховки		месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Броски мяча сверху, снизу и сбоку Знания Ф.К.: Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.				
Раздел программы: Подвижные игры Футбол (С. И. Ф.).							
31 / Стойки и передвижения в стойке.	Совершенствования	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.	Текущий	Комплекс 3	31	
Раздел программы: Лыжная подготовка (Л.П.)							
32-33 Захваты. Освобождение от захватов	Совершенствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры и на занятиях по лыжной подготовке. Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по лыжной подготовке. Уметь: правильно подбирать спортивную форму для занятий на лыжах, правильно выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. Руководствуются правилами выбора	Текущий	Ко о	32	
						33	

		занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников		м п л е к с 3		
34-35 / Техника безопасности на лыжах. Игры на лыжах	Совершенствования	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу». ОРУ. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Уметь: правильно выполнять движения при попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах. Правильно выполнять условия подвижной игры «Салки на снегу». Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Текущий	К о м п л е к с 3	34	35

36- 37 / Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах 9-10 (Л.П.)	Комплексный	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов органов зрения Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Уметь: правильно выполнять движения при подъеме на склон «лесенкой» и торможением «плугом» на лыжах. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников сверстников	Текущий		36	
						37	
38-39 / Торможение и поворот упором 11-12 (Л.П.)	Комплексный	Торможение и поворот упором. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: правильно выполнять движения при Торможение и повороте упором. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Текущий	Комплекс 3	38	
						39	
40-41 / Спуск на лыжах со склона в низкой	Совершенствования	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «С горки на горку». ОРУ, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической	Уметь: правильно выполнять движения при Спуске на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижной игре на лыжах «С горки на горку». Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их	Текущий	Комплекс 3	40	

стойке. Подвижная игра на лыжах «С горки на горку».		готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	организмы справляются с физическими нагрузками. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»		к с 3	41	
42-43 / Прохождении дистанции 3,5 км на лыжах.	Совершенствования	Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь распределить силы для прохождения дистанции 3,5 км на лыжах и уметь правильно выполнять технику передвижения на лыжах Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Текущий	К о м п л е к с 3	42	
	Комплексный					43	
Раздел программы: Подвижные игры Футбол (С. И. Ф.).							
44-45 Передвижение на лыжах по пересеченной местности	Совершенствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и	Текущий	К о м п л е к с 3	44	
						45	

		Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.				
46 Игры и эстафеты на лыжах	Совершенствования	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Текущий	Комплекс 3	46	
47 / Пассивное сопротивление защитника в футболе	Совершенствования	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Текущий	Комплекс 3	47	
48 / Удары по воротам 6 (С. И. Ф.)	Совершенствования	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Текущий	Комплекс 3	48	
49-50 / Комбинации	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Уметь: играть в футбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	49	

из освоенных элементов 7-8 (С. И. Ф.)		Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе			50	
51-52 / Тактика свободного нападения. 9-10 (С. И. Ф.)	Совершенство	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Текущий	Комплекс 3	51	
					Комплекс 4	52	

53-54 / Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 11-12 (С. И. Ф.)	Совершения	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	53	
						54	
Раздел программы: Подвижные игры Баскетбол (С. И. Б.).							
55 / Техника безопасности на спорт играх	Изучение нового материала	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Текущий	Комплекс 3	55	
56 / Ведение мяча в средней стойке на месте. 2. (С. И. Б.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Текущий	Комплекс 4	56	

57 / Передача мяча одной рукой от плеча на месте. 3. (С. И. Б.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле	Текущий	Комплекс 4	57	
				Текущий			
58 / Игра в мини-баскетбол. 4. (С. И. Б.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Текущий	Комплекс 4	58	
59 / Сочетание приемов ведения, передачи, броска. 5. (С. И. Б.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 4	59	
60 / Ведение мяча с разной высотой отскока. 6. (С. И. Б.)	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа	Текущий	Комплекс 4	60	

		Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.				
61/ Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. 7. (С. И. Б.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Текущий	Комплекс 4	61	
62 / Игра (2 × 2, 3 × 3). 8. (С. И. Б.)	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 × 2, 3 × 3). Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	Текущий	Комплекс 4	62	

[illegible]

Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (Г.)						
68 / Бег на выносливость 6 мин		Разминка, направленная на развитие гибкости, координации движений, тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.), Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. подвижная игра «Волк во рву». Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Уметь: выполнять Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.), Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Тестирова ние	68	
68 часов						

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока / Тема урока № Урока по разделу	Тип урока	Основные понятия/ /Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Вид контро ля	Д/з	Дата проведен ия	
			Планируемые результаты					п л а н	ф а к т
			Предметные	Метапредметные	Личностные				
1	2	3	4			5	6	7	8
Легкая атлетика (Л.А.) (11 ч) (№ 1-11)									
1 / Низкий старт стартовый разгон. 1. (Л.А.)	Контроль ный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Тестирование динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус- ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью	Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречную эстафету. Требования тестирования динамометрии кистевой (правой, левой рукой), кг. Играть в подвижную игру «Бег с флажками». Анализируют требования и запоминают инструктаж по ТБ Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	Нравственно- этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению	Текущи й	Компл екс 1	1	
2 / Специальные беговые упражнения 2. (Л.А.)	Контроль ный	Тестирование прыжка в длину с места, см. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Знания Ф.К.: Зарождение	Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, круговую эстафета. Требования тестирование прыжка в длину с места Раскрывают историю возникновения и формирования физической	Регулятивные: коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и	Смыслообразов ание – мотивация учебной деятельности.	Текущи й	Компл екс 1	2	

		Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии	культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое						
3 / Тестирование бега на дистанцию 30 м с 3. (Л.А.)	Контроль ный	Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета . Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для	Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование челночного бега (3 × 10 м), Встречную эстафету Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость		Компл екс 1	3		
4 / Тестирование челночного бега (3 × 10 м).	Контроль ный	Тестирование бега на дистанцию 60 м с. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега на дистанцию 60 м с. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, какие требования при передаче эстафетной палочки Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; целеполагание-преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные:	Самоопределен ие – принятие образа хорошего ученика	Тестиро вание	Компл екс 1	4		

5 / Тестирование бега на дистанцию 60 м с 5. (Л.А.)		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Знания Ф.К.: Понятие «сила». Понятие «быстрота». Понятие «скоростно-силовые физические способности»	Уметь, знать, выполнять требования прыжка в длину с разбега; метания мяча в горизонтальную цель. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Тестирование	Комплекс 1	5	
6 / Тестирование прыжка в длину с места, см 6. (Л.А.)	Контрольный	Тестирование прыжка в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, использование естественных сил природы.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования прыжка в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	Текущий	Комплекс 1	6	
7 / Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. 7. (Л.А.)		Тестирование: бег 1000 м, мин. с. Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости. Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега в 1000 м., с. Составляют личный план физического самовоспитания	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Тестирование	Комплекс 1	7	

				Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.					
8 Прыжки в высоту с разбега		Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног	Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Тестирование	Комплекс 1	8	

9 Метание мяча на дальность	контроль ный	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись	Уметь, знать, выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Тестиро вание	Компл екс 1	9	
10 / Тестирование бега на выносливость – бег в течении 6 мин. 10. (Л.А.)	Изучение нового материала урок самооцен к (элементы исследова ния, задания по самоконтр олю, взаимоана лиз действи	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол Знания Ф.К.: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания			Компл екс 1	10	

11 Стойки и передвижения игрока в волейболе 1. (С. И. В.)		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельно и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни		Компл екс 1	11	
12 Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	Совершенствования урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	Компл екс 1	12	
13 Прием мяча снизу двумя руками в парах через	Совершенствования «урок	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Режим дня, его	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.			13	

зону.	наоборот» (учащийся в роли преподава теля)	содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение зака-ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци-ализации в обществе	распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и ана-лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния за-нятий физкультурой на успехи в учёбе	Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое					
-------	--	--	---	--	--	--	--	--	--

14 Нижняя прямая подача мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задав	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоциональн о- нравственная отзывчивость	Текущ ий	Комп лекс 1	14	
------------------------------------	--	---	---	--	-------------	-------------------	----	--

15 Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i>: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. .	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	Комплекс 1	15	
16 Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 1	16	

17 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 1	17	
18 Игра по упрощенным правилам		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем органи	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие –	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 1	18	

19 Прием мяча снизу двумя руками в парах		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 1	19	
20 Двусторонняя игра	Комплексный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические –	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 1	20	

				устанавливать причинно- следственные связи					
21 Прием мяча снизу двумя рукам после подачи		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс	21	
22 Повороты направо, налево в движении. 3. (Г.)	Изучение нового материала урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного</i>	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс	22	

	ся			сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности					
23 Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). 4-5. (Г.)		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс	23	
24 Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	совершенствовани е	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс	24	

(д.). 4-5. (Г.)				Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания					
25 ОРУ с гимнастическ ими палками	Соверше нствова ния урок самооце нок (эlemen ты исследо вания, задания по самокон тролю, взаимоа нализ действи й партнер а	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково- символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно- следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование е – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Теку щий	К о м п л е к с 1	25	

26 ОРУ с мячами.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 1	26	
27 Развитие силовых способностей	Совершенствования урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся)	«Прыгуны и пятнашки». Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 2	27	

				сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия						
28 Прыжок боком с поворотом на 90°.		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 2	28		
29 Кувырки вперед и назад	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 2	29		
30 Прыжок способом «согнув ноги»		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные:	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 2	30		

		Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий		Общеучебные – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: Планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности					
31 Лазание по канату в два приема	совершенство	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения со скакалкой. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастик	Регулятивные: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: Общеучебные – ставить и формулировать проблемы.				31	
32 Тестирование подтягивания на перекладине		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Знания Ф.К.: . Адаптивная физическая культура. Подбор	Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Подбирают спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 2	32	
33 Комбинации. Передача мяча. Прием мяча.	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Слагаемые	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: общеучебные – ставить,	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных	Текущий	Комплекс 2	33	

Подача мяча. 15-16-17-18 (С. И. В.)		здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	упражнений утренней гимнастики.	формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	задач.					
34 Комбинации. Передача мяча. Прием мяча. Подача мяча. 15-16-17-18 (С. И. В.)	Совершенство	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущи й	Компл екс 2	34		
35 Одновременн ый одношажный ход Техника безопасности на лыжах 1-2 (Л.П.) Техника безопасности	Совершенство	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизм скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение	Уметь: правильно подбирать спортивную форму для занятий на лыжах, правильно выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразов ание – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущи й	Компл екс 3	35		

36 Одновременный одношажный ход Техника безопасности на лыжах 1-2 (Л.П.) Техника безопасности		требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников						
	Совершенствования	Пристегивание креплений, строевая подготовка при занятиях на лыжах, совершенствование техники ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с лыжными палками, Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». ОРУ, Техника безопасности при занятиях на лыжах Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Уметь: правильно выполнять движения при подъеме «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс 3	36	
37 . Коньковый ход 3-4 (Л.П.)	Совершенствования	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу». ОРУ. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Питьевой режим при занятиях физическими	Уметь: правильно выполнять движения при попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах. Правильно выполнять условия подвижной игры «Салки на снегу». Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий	Комплекс 3	37	

		упражнениями, во время тренировок и туристских походов							
38 Коньковый ход 3-4 (Л.П.)	Комплексный	Одновременный двухшажный ход. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах Знания Ф.К.: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для	Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный ход. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельно и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	38	
39 Торможение и поворот «плугом».	Комплексный	Повороты переступанием. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Уметь: правильно выполнять движения Повороты переступанием. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий		39	
40 Торможение и поворот «плугом».		ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками	Уметь: правильно выполнять тестирование бег на лыжах, м.с 1 км. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее,	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.		Комплекс 3	40	

41 Попеременны й и одновременн ый одношажный ход на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу». 7-8 (Л.П.)		и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов органов зрения Орган осязания — кожа. Уход за кожей	полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников сверстников	Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое				41	
42 Попеременны й и одновременн ый одношажный ход на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу». 7-8 (Л.П.)	Контроль ный	Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	Уметь: правильно выполнять Тестирование Бег на лыжах 2 км без учета времени. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределе ние - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Тестиро вание		42	
43 Игра «Гонки с выбыванием»	Комплекс ный	ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на	Уметь: правильно выполнять движения при Торможение и повороте упором. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера .	Самоопределе ние – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущи й	Компл екс 3	43	

		усвоение правил личной гигиены		Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию						
44 Игра «Гонки с выбыванием»	Комплекс ный	Проверка техники передвижения на лыжах. Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Уметь: правильно играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет». Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 3	44		
45 Спуск с горы и поворот переступанием	Комплекс ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Светофор»	Уметь, знать, выполнять: Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы, описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 3	45		

46 Подвижные игры на лыжах Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».	Комплексный	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами». Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья	Уметь, знать, выполнять: Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	46	
47 Упражнения по овладению приемами страховки	Совершенствования	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	47	

48	Силовые упражнения и единоборства в парах	Совершенствования урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс 3	48	
49	Захваты и освобождение от захватов	Контрольный	Тестирование: количество попаданий Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: выполнять тестирование: Жонглирование мячом, количество раз, играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	Комплекс 3	49	
50	Отработка приемов в партере	«урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 8	: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: выполнять тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные:	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		Комплекс 3	50	

				взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию					
51 Учебные схватки в парах	Совершенство урок с группово й работой (дифференциро ванный и индивиду альный подход к учащимс я) 7	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределе ние – принятие образа хорошего ученика	Текущи й	Компл екс 3	51	
52 Совершенство вание техники ударов по воротам	Совершенство урок самооцен ок (элемент ы исследов ания, задания по самоконт ролю, взаимоан ализ действий партнера	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределе ние – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущи й	Компл екс 3	52	

	) 6-7		управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.						
53/ Совершенствование техники ведения мяча 7-8 (С. И. Ф.)	Совершенствования	Игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	53	

54 Совершенствование техники ведения мяча 7-8 (С. И. Ф.)	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	54	
55	Комбинир	Ловля и передача мяча двумя	Описывают технику изучаемых игровых	Регулятивные:	Самоопределени	Текущий		55	

Совершенствование техники ведения мяча 7-8 (С. И. Ф.)	ованный	руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле	контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	е - Осознание ответственности человека за общее благополучие					
56 Совершенствование тактики игры	Комбинированный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 3	56		
57 Совершенствование тактики игры	Комбинированный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 8	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 3	57		

58 Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек 1. (С. И. Б.)	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	58	
59 Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек 2. (С. И. Б.)	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические приемы. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 3	59	

60 Игра в футбол	Изучение нового материала урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 8	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	60	
61 Игра в баскетбол 5. (С. И. Б.)	Комбинированный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 3	61	
62 Метание мяча на меткость	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс 3	62	

		развития равновесия	для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	вопросы, строить понятные для партнера высказывания.					
63 Прыжки в длину с места	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	Комплекс 3	63	
64 Игры с бегом и прыжками								64	
65 Бег 60 м на скорость	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс 3	65	

66 Метание мяча на дальность	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 3	66	
67 Бег на выносливость 6 мин		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3	67	

68 Прыжки в высоту с разбега	Контрольный	Тестирование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании Знания Ф.К.: Психологические	Уметь: прыгать в высоту с 3-5 шагов разбега; метать мяч в мишень и на дальность Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Тестирование		68	
---------------------------------	-------------	---	---	---	---	--------------	--	----	--

		особенности возрастного развития.		фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию					
68 часов									

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока рабочей программ ы / Тема урока / 	Тип урока	Основные понятия / Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся			Виды и формы контро ля результ атов обучен ия	Д / з	Дата прове дения	
			Планируемые результаты					п л а н	ф а к т
			Предметные	Метапредметные УУД: регулятивные, познавательные, коммуникативные	Личностные УУД				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Раздел программы: Легкая атлетика (Л.А.). Время, отводимое программой на ее изучение: 22 ч. Сроки изучения по разделу (Л.А.) 11 ч. № уроков по разделу (Л.А.) 1-11. Осталось уроков по разделу (Л.А.) 11 ч.									
1 Инструктаж по ТБ. Специальны е беговые упражнения	Вводный /	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет. Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (30–	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению		К о м п л е к с	1	

		упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Тестирование динамометрии кистевая (правой, левой рукой), кг Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью	40 м). Встречную эстафету. Требования тестирования динамометрии кистевой (правой, левой рукой), кг. Играть в подвижную игру «Бег с флажками». Анализируют требования и запоминают инструктаж по ТБ Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.			1		
2 / Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60м	Контрольный	Тестирование прыжка в длину с места, см. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии	Уметь, знать, выполнять высокий старт (до 15- 30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, круговую эстафета. Требования тестирования прыжка в длину с места Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Смыслообразованье – мотивация учебной деятельности.	Тестирование	Комплекс 1	2	

3 / Совершенство техники спринтерского бега. Бег 60м	Контрольный	Тестирование бега на дистанцию 30 м с. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Понятие «соревнование». Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты	Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование бега на дистанцию 30 м с. Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Характеризуют быстроту как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделяют упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Тестирование	Комплекс 1	3	
4 / Прыжки в длину с 11-13 шагов. Бег в равномерном темпе 10 мин	Контрольный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 1	Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета . Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь, знать, выполнять требования бега с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, тестирование челночного бега (3 × 10 м), Встречную эстафету Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; целеполагание-преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика		Комплекс 1	4	
5 / Прыжки в длину с 11-13 шагов. Бег в равномерном темпе 10 мин	Контрольный	Тестирование бега на дистанцию 60 м с. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега на дистанцию 60 м с. Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, какие требования при передаче эстафетной палочки Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно следственные связи. Коммуникативные- планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Тестирование	Комплекс 1	5	

				собственное мнение.					
6 / Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Контрольный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Знания Ф.К.: Понятие «сила». Понятие «быстрота». Понятие «скоростно-силовые физические способности»	Уметь, знать, выполнять требования прыжка в длину с разбега; метания мяча в горизонтальную цель. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие-строить монологическое	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.		Комплекс 1	6	
7 / Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Контрольный	Тестирование прыжка в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Знания Ф.К.: Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, использование естественных сил природы.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования прыжка в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Тестирование	Комплекс 1	7	
8 / Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Контрольный	Тестирование: метание мяча (150 г). Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Отработка фаз прыжка: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Знания Ф.К.: Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического)	Уметь, знать, выполнять требования тестирования метания мяча на дальность, прыжка в высоту способом «перешагивание». Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие-строить монологическое	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие		Комплекс 1	8	

9 / Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Контрольный	Тестирование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании Знания Ф.К.: Психологические особенности возрастного развития.	Уметь, знать, выполнять правила тестирования прыжка в высоту с разбега, см, метать мяч в мишень и на дальность Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	Тестирование	Комплекс 1	9	
10 / Метание мяча 150 г на дальность.	Контрольный	Тестирование: бег 1000 м, мин. с. Бег в равномерном темпе.ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования бега в 1000 м., с. Составляют личный план физического самовоспитания	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания		Комплекс 1	10	
11 / Метание мяча 150 г на дальность.	Контрольный	Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Уметь, знать,, выполнять требования тестирования прыжка через скакалку, выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	Тестирование	Комплекс 1	11	
Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (Г.) Время, отводимое программой на ее изучение: 16 ч. Проведено уроков по разделу (Г.) 0 ч. Сроки изучения по разделу (Г.) 2 ч. № уроков по разделу (Г.) 12-13. Осталось уроков по разделу (Г.) 14 ч.									
12 / Тестирование подтягивания на высокой	Контрольный «урок наоборот» (учащий)	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Тестирование подтягивания	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	Комплекс	12	

и низкой перекладине	я в роли преподавателя) 1	на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Уметь, знать, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия			1		
13 / Тестирование наклона вперед из положения стоя, см	Контрольный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Уметь, знать, выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	Тестирование	Комплекс 1	13	

14 / Стойки и передвижения игрока в волейболе	Изучение нового материала урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 1	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Знания Ф.К.: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	Компетенции	14	
15 / Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация-этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Текущий	Компетенции	15	
16 / Прием мяча снизу двумя	Совершенствования урок с групповой работой	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее	Текущий	Компетенции	16	

руками в парах через зону.	(дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 3	в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Познай себя Росто-весовые показатели.		способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	благополучие		е к с 1		
17 / Нижняя прямая подача мяча	Совершенствования «урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К о м п л е к с 1	17	
18 / Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли,	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с 1	18	

		досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения					
19 / Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс 1	19	
20 / Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Комплексный урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс 1	20	
21 / 	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать	Самоопределение – принятие	Текущий	Комплекс	21	

Игра по упрощенным правилам		руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	образа хорошего ученика		м п л е к с 1		
								21	
22 / Прием мяча снизу двумя руками в парах	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 1	22	
23 / Волейбол	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	К о м п л е к с 1	23	
24 Прием мяча снизу двумя руками после подачи								24	
25 / Нижняя прямая подача мяча в заданную	Комплексный урок с групповой работой (дифференцированный и	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Понятие	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К о м п л е к с	25	

зону.	индивидуальный подход к учащимся) 4	«равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания			1		
26 / Волейбол. Тактика свободного нападения	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	К о м п л е к с 1	26	

27 / Комбинации из разученных элементов в парах	Совершенствования «урок наоборот» (учащийся в роли преподавателя) 3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Знания Ф.К.: Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 1	27	
Итого 27 часов									
2 четверть									
28 / Повороты направо, налево в движении.	Изучение нового материала урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 5	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Знания Ф.К.: Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь: выполнять лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. строевые упражнения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 2	28	

	льный подход к учащимся) 6								
33 Подъем переворотом в упор	Совершенство- вания «урок наоборот» (учащий- я в роли преподава- теля) 4	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Здоровье и здоровый образ жизни.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково- символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразова- ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	К о м п л е к с 2	33	
34 / Прыжок боком с поворотом на 90°.	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	К о м п л е к с 2	34	
35 / Прыжок способом «согнув ноги»	Совершенство- вания	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Знания Ф.К.: Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий	К о м п л е к с 2	35	
36 / ОРУ с обручем.	Совершенство- вания	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми.	Иметь представление об организационно- методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать	Самоопределе- ние – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К о м п л е	36	

		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Знания Ф.К.: . Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	на занятиях подвижными играми. Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Подбирают спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания			к с 2		
37 Упражнения на гимнастической скамейке	Совершенствования	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Знания Ф.К.: Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс 2	37	
38 / Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).	Совершенствования урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Знания Ф.К.: Самоконтроль	Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	Регулятивные: коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-обращаться за помощью;	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 2	38	

	действий партнера) 4			взаимодействие- строить монологическое					
39 / Лазание по канату в два приема	Совершенство вания	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке Знания Ф.К.: Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределе ние, самостоятельнос ть и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с 2	39	
40 Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках	Изучение нового материала	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Знания Ф.К.: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Уметь, знать, выполнять: Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Заполняют дневник самоконтроля	Регулятивные: коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое	Смыслообразова ние – мотивация учебной деятельности.	Текущий	К о м п л е к с 2	40	
41 / Два кувьрка вперед слитно	Комплексн ый «урок наоборот» (учащийся в роли преподава теля)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Знания Ф.К.: Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	Уметь, знать, выполнять: Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности В парях с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске	Регулятивные: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: Общеучебные – ставить и формулировать проблемы.	Самоопределе ние - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 2	41	

	5	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	пострадавших	Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности					
42 / Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Комплексный урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения из действий партнера) 4	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища. Знания Ф.К.:	Уметь, знать, выполнять: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Тестирование	Комплекс 2	42	

47-48 /	Совершенство вания «урок наоборот» (учащийся в роли преподават еля) 6	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К о м п л е к с 2	47	
								48	
Раздел программы: Лыжная подготовка (лыжные гонки) (Л.П.)									
49-50 /	Совершенство вания	Организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора. Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизм скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по лыжной подготовке.. Уметь: правильно подбирать спортивную форму для занятий на лыжах, правильно выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	К о м п л е к с 3	49	
								50	

		себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания							
51-52 / Коньковый ход	Совершенствования	Пристегивание креплений, строевая подготовка при занятиях на лыжах, совершенствование техники ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с лыжными палками, Подъем «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». ОРУ, Техника безопасности при занятиях на лыжах Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	Уметь: правильно выполнять движения при подъеме «полуелочкой» и спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс 3	51	
								52	
53-54 / Торможение и поворот «плугом».	Совершенствования	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу». ОРУ. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских	Уметь: правильно выполнять движения при попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах. Правильно выполнять условия подвижной игры «Салки на снегу». Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению.	Текущий	Комплекс 3	53	
								54	

		походов							
55 Поперемен- ный и одновремен- ный одношажны й ход на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»./	Комплекс- ный	Одновременный двухшажный ход. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах Знания Ф.К.: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для	Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный ход. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределе- ние, самостоятель- ность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с З	55	
56 / Игра «Гонки с выбывание м»	Комплекс- ный	Повороты переступанием. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения зака- ливающих процедур.	Уметь: правильно выполнять движения Повороты переступанием. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по- мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределе- ние – принятие образа хорошего ученика	Текущий		56	
57 / Игра «Гонки с выбывание м»	Контроль- ный	Тестирование Бег на лыжах, м.с 1 км ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами,	Уметь: правильно выполнять тестирование бег на лыжах, м.с 1 км. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы	Регулятивные: коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-	Смыслообразова- ние – мотивация учебной деятельности.	Тестирова- ние	К о м п л е к с	57	

[illegible]

61-62 / Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».	Комплексный	Проверка техники передвижения на лыжах. Подвижные игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Техника безопасности при занятиях на лыжах. Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Уметь: правильно играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет». Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	Комплекс	61	
63-64 / Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Подвижная игра на лыжах «С горки на горку». Игра «Биатлон».	Комплексный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Подвижная игра «Запрещенное движение». Подвижная игра «Светофор» Знания Ф.К.: Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь, знать, выполнять: Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы, описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	Комплекс	63	
								64	

[illegible]

67-68 / Перемещение в стойке приставными и шагами боком и спиной вперёд, ускорения	Совершенствования	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Знания Ф.К.: Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс	67	
								68	
69 / Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	Совершенствования урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера)	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	Текущий	Комплекс	69	

	5								
70 / Пассивное сопротивлен ие защитника	Контроль ный	Тестирование: Жонглирование мячом, количество раз. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Уметь: выполнять тестирование: Жонглирование мячом, количество раз, играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – <i>осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирова ние	К о м п л е к с 3	70	
71 / Совершенство вание техники ударов по воротам	Контроль ный «урок наоборот» (учащийся в роли преподава теля) 8	Тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Знания Ф.К.: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци- ализации в обществе	Уметь: выполнять тестирование: Передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 с, количество раз. играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопредели е – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе		К о м п л е к с 3	71	
72-73 / Совершенство вание техники ведения мяча	Совершенство вания урок с групповой работой (дифферен цированн ый и индивиду альный подход к учащимся) 7	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Знания Ф.К.: Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопредели е – принятие образа хорошего ученика	Текущий	К о м п л е к с 3	72	73

		на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе							
74-75 / Совершенс твование техники владения мячом	Совершенство вания урок самооценк к (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимоанализа действий партнера) 6-7	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Знания Ф.К.: Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Раскрывают роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризуют возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Используют подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделируют игровые ситуации. Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределе ние – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Текущий	К ом пл ек с 3	74	
								75	
76-77 / Совершенство вание тактики игры	Совершенство вания	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково- символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного	Смыслообразова ние – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	К ом пл ек с 3	76	
								77	

				сотрудничества – задавать вопросы,					
78-79 / Игра в баскетбол	Комбинированный	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях подвижными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Знания Ф.К.: Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях подвижными играми. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с з	78	
80 / Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинированный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Знания Ф.К.: Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий		80	

81 Закрепление техники передвижен ий, остановок, поворотов и стоек \\	Комбинир ованный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Знания Ф.К.: Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль значение в организации ЗОЖ. Определяют физическое развитие как процесс взросления человека. Называют основные показатели физического развития. Измеряют показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей.	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	К о м п л е к с 3	81	
82 / Броски в кольцо после ведения	Комбинир ованный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 8	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. координационных качеств. Знания Ф.К.: Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 3	82	

83 / Броски в кольцо после ведения	Комбинир ованный	Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрируют их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки силы.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	К о м п л е к с з	83	
84 / Упражнения по овладению приемами страховки	Комбинир ованный	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Текущий	К о м п л е к с з	84	

85 / Упражнения по овладению приемами страховки	Изучение нового материала урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 8	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Характеризуют равновесие как физическое качество человека. Определяют зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности выполнения упражнений для развития равновесия и демонстрировать их выполнение. Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия. Организуют и проводят подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаются и взаимодействуют в процессе подвижных игр.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс	85	
86 / Стойки и передвижения в стойке	Комбинированный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Комплекс	86	
87 / Стойки и передвижения	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении	Текущий	Комплекс	87	

ия в стойке		координационных качеств Знания Ф.К.: Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	деятельности Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)	Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	ситуации поставленных задач.		л е к с 3		
88-89 / Захваты. Освобождение от захватов	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют основные части тела человека, формы движений,	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее благополучие	Текущий	К о м п л е к с 3	88	
90-91-92 / Силовые упражнения и единоборства в парах			напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»					89	
								90	
								91	
								92	
93 / Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине	Комбинированный	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Упражнения на улучшение осанки	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Тестирование	К о м п л е к с 3	93	

94 / Тестирование бега на выносливость – бег в течении 6 мин	Комбинированный «урок наоборота» (учащийся в роли преподавателя) 9	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	Текущий	Комплекс	94	
95 / Бег на средние дистанции	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Знания Ф.К.: Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Характеризуют физические упражнения как движения, которые выполняют по определенным правилам и с определённой целью. Сравнивают физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находят общее и различное.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс	95	
96 / Передача эстафетной палочки	Контрольный урок самооценки (элементы исследования, по самоконтролю)	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях по гимнастике и акробатике. Уметь, зная, выполнять требования тестирования по подтягиванию на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса	Регулятивные: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Тестирование		96	

	олю, взаимонализ действий партнера) 9	дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Знания Ф.К.: Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.	лежа, кол-во раз (д.) выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Характеризуют силу как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. Выделяют упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют особенности упражнений для развития силы и демонстрировать их	решения проблем или ситуаций различного характера . Коммуникативные: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию					
97 / Тестирование челночного бега 3х10м	Контрольный урок с групповой работой (дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся) 9	Меры и техника безопасности на уроках физической культуры. Меры и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. естирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Влияние физических упражнений на основные системы организма	Иметь представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность на занятиях легкой атлетикой Уметь: прыгать через скакалку, Тестирование: прыжок через скакалку, колич. раз в 1 мин. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	Тестирование	Комплекс 4	97	
98/ Тестирование бега на дистанцию 60 м с	Контрольный	Тестирование: бег 1000 м, мин. с. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости Знания Ф.К.: Физическое самовоспитание.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию в 1000 м., Тестирование: бег 1000 м, мин. с. Составляют личный план физического самовоспитания.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	Тестирование	Комплекс	98	

				цель, обязанности участников, способы взаимодействия			4		
99 / Тестирование прыжка в длину с места, см	Контрольный урок самооценки (элементы исследования, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера) 10	Тестирование бега на дистанцию 30 м с высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Понятие «соревнование». Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, Тестирование бега на дистанцию 30 м с высокого старта. Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). Характеризуют быстроту как физическое качество человека. Определяют зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. Выделяют упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие быстроты.	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения	Самоопределение, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Тестирование	Комплекс 4	99	
100 Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	Контрольный	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 10 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Знания Ф.К.: Древние соревнования и их целевое назначение. Упражнения для развития быстроты. Контрольные упражнения для проверки быстроты. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, Тестирование челночного бега (3 × 10 м). Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности благополучие	Самоопределение - Осознание ответственности человека за общее		Комплекс 4	100	

101 Метание мяча (150 г), м	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Знания Ф.К. : Зрение. Гимнастика для глаз	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, Тестирование бега на дистанцию 60 м с Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.		К о м п л е к с 4	101	
102 Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега	Контрольный	Тестирование прыжка в длину с места, см Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину Знания Ф.К.: Понятие «сила». Понятие «быстрота». Понятие «скоростно-силовые физические способности»	Уметь: прыгать в длину с места, Тестирование прыжка в длину с места, см; метать мяч в мишень и на дальность Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться. Характеризуют силу, быстроту, «скоростно-силовые физические способности». Определяют зависимость проявления физических качеств от способности мышц максимально напрягаться.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности		К о м п л е к с 4	102	