

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ « СОШ № 1» г. Сосногорска

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств еѐ осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей еѐ достижения; умение договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учѐта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и

явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о еѐ позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учѐбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»;

* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименова- ние раздела программы | Тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания, контроль) |  | Метапредметные УУД |  | Дата  проведения | |
| Предметные УУД | ЛичностныеУУД | план | факт |
| ***Кроссовая подготовка с элем. легкой атлетики.* Фу*тбол*** | Инструктаж по т/б на уроках л/а Сприн- терский бег. Высокий старт. | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30,60м.  Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта **Знать** требования инструкций по технике  безопасности на уроках по лѐгкой атлетике.  **Уметь** выполнять ведение внутренней стороной стопы. | Р: *целеполагание* – формулировать и  удерживать учебную задачу; *планирование*  – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 1 |  |
| Сприн- терский бег Эстафеты Ведение мяча. Игра | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30,60м.  Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лѐгкоатлетических упражнений на здоровье Ведение мяча. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30м с высокого старта.  **Иметь** представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.  **Уметь**  выполнять ведение | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 2 |  |
| Президентс кие тесты: **30м – на**  **результат**  Ведение мяча с обводкой. Игра. | **30м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие  скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью **Знать** название разучиваемых  упражнений и основы правильной техники их выполнения. **Уметь** выполнять ведение мяча с  обводкой внутренней | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стороной стопы. |  |  |  |  |
| **60м – на результат.** Ведение мяча с  обводкой внутренней стороной  стопы.  Правила игры мини- футбол. | **60м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60м  **Уметь** выполнять ведение мяча с  обводкой внутренней стороной стопы. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 4 |  |
| Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Упражнени я с ф/б  мячом. | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы, передача мяча в парах. Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи в парах | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 5 |  |
| Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливост и в беге на  длинные  дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра | Распределение силы на дистанцию 2000 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в парах в движении. Игра | **Уметь** распределять силы на длинную дистанцию  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 7 |  |
| **1500 м – на результат.** Лапта. М- футбол | 1500 м – на результат. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в тройках в движении. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.  **Уметь** распределять силы на 1,5 км ;выполнять передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 8 |  |
| Прыжок в длину с разбега способом  «согнув ноги». | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча в тройках в движении. | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега  способом «Согнув ноги»  **Знать** фазы прыжка  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности  за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной | 9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | справедливости и свободе. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых  качеств. Игра | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** подбирать толчковую ногу **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 10 |  |
| Прыжок в длину с разбега. Лапта . М- футбол | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** выносить колени вперѐд, мягко приземляться  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 11 |  |
| **Прыжок в длину с разбега способом**  **«согнув ноги» - на результат.** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.** Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега. **Знать** технику прыжка в длину с разбега  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимод - ть со сверстниками в  процессе совместного освоения прыжк-х упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание малого мяча с шага способом  «из-за спины через плечо» шага на  дальность. М-футбол. Лапта | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  прыжковых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 13 |  |
| **Метание малого мяча с шага способом**  **«из-за спины через плечо» - на результат** Игры по  желанию обуч-ся | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с  должниками. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая разминка.  Совершенств ование  прези-  дентских тестов. Игра | Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъѐм мяча стопой | **Уметь** выполнять президентские тесты, работать по станциям  **Знать** технику упражнений | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение  упражнений, работать по станциям К.: соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 15 |  |
| Президентс кие тесты: тестирова- ние прыжка в длину с места . | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие  скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с места  **Знать** технику прыжка в длину с места. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. | 16 |  |
| Президентс кие тесты: тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с. Игра | Проведение разминки,  направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Снайпер» | **Уметь** выполнять подъѐм туловища  **Знать** технику подъема туловища из положения лежа | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности. | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 17 |  |
| Президентс кие тесты: Тестирова- ние наклона вперед из положения сидя. Игра | тестирование наклона  вперед из положения сидя, Развитие гибкости.  подвижная игра  «Снайпер» | **Уметь** выполнять наклон вперѐд выполнять  **Знать** технику наклона вперѐд | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 18 |  |
|  | Президентс кие тесты: тести- | Проведение разминки,  направленной на развитие координации движения. | **Уметь** выполнять челночный бег **Знать** технику  челночного бега 3х10 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения | 19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | рование  челночного бега 3х10 м. Игра  «Борьба за мяч» | Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Борьба за мяч» |  | оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3х10.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
| **Баскетбол (21 ч)** | Инструктаж По т/б на уроках  б/бола .  Стойка и  передвижен ия игрока Президент- ские тесты: тестиро- вание под- тягивания | Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на  месте. Остановка прыж- ком. Ловля мяча двумя руками и передача от гру- ди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие  координационных качеств.  Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол. Пра- вила игры в баскетбол | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнози- рование* – предвосхищать результат.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 20  (1) |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте  Президентс кие тесты: тестирова- ние отжимания. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Тестиро- вание отжимания. Разви- тие координационных ка- честв. Терминология бас- кетбола | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол и  технику владения мя- чом. Знать технику от- жимания | Р: *контроль и самоконтроль* – разли- чать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать  результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; самостоятельно создавать ход  деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собе-  седника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 21 (2) |  |
|  | **Сочетание** | Стойка и передвижения | **Уметь** выполнять | Р: *контроль и самоконтроль* – различать | -Развитие мотивации достижения и го- | 22 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **приёмов ( стойка + передвиже ния+ повороты с мячом) – зачёт**  Правила игры б/б | игрока. Ведение мяча на месте. Остановка  прыжком. Ловля мяча  двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. | ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  **Знать** Правила игры в баскетбол | способ и результат действия; *прогнозиро- вание* – предвосхищать результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в раз- нообразии способов решения задач; само- стоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать соб- ственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | Ловля и передачи мяча.  Эстафеты с мячом. | Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой  траекторией на месте и в движении. Ведение мяча. броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом. | **Знать** технику ведение мяча, выполнение  приставными шагами левым, правым боком с одновременным  ведением мяча.  **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет.  Организовывать и проводить эстафеты. | К: использовать речь для регуляции  своего действия, контролировать дей- ствия партнѐра.  Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соот- ветствии поставленной задачей.  П: обнаружение ошибок при выпол- нении учебных заданий анализ и объ- ективная оценка результатов своего труда. | - выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулиро- вать познавательную цель  Этические чувства. | 23 (4) |  |
|  | Ведение мяча  Игра в ми- ни-  баскетбол | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте ,в движении шагом. Остановка прыжком. Лов- ля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя рука- ми от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Разви- | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 24 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | тие координационных ка- честв |  |  |  |  |  |
|  | **Техника ведения мяча на месте и в движении**  **– зачёт**  Игра | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику владе- нием мячом. Стойку баскетболиста. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 25 (6) |  |
|  | Ведение мяча с  изменением направле- ния,  скорости. Игра в мини-  баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча  двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя  снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способ- ностей. Терминология  баскетбола. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 26 (7) |  |
|  | Ведение мяча.  Бросок с места. Игра | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Бросок одной рукой от | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять  правильно технические | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения  и умения мобилизовать свои личностные | 27 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в мини-  баскетбол. | плеча на месте .Игра в ми- ни-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | **Техника ведения мяча с изменение м направле- ния –**  **зачёт.** Игра | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в ми- ни-баскетбол. Развитие  координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 28 (9) |  |
|  | Сочетание приѐмов: (ведение- остановка- бросок).  Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Бросок одной ру- кой от плеча на месте Со- четание приѐмов:(ведение- остановка-бросок). . Игра в мини-баскетбол. Разви- тие координационных ка- честв. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику броска одной рукой от плеча на месте | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 29  (10) |  |
|  | **Бросок одной рукой от**  **плеча на месте -** | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические | Р.: использовать игру баскетбол в ор- ганизации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических | 30  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **зачёт**  Учебная игра | одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-  баскетбол. Развитие коор- динационных качеств. | действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам. | действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения технических действий. | чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча.  Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом. | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;  одной рукой от плеча с высокой и низкой траекто- рией на месте и в движе- нии. Эстафеты с мячом.  Сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- бросок). Нападение быст- рым прорывом. | **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет. Ор- ганизовывать и прово- дить эстафеты. **Знать** правила баскетбола по упрощѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 31  (12) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  баскетбол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре баскетбол | **Уметь** владеть мячом в процессе игры. выпол- нять правильно техни- ческие действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | **К:** договариваться и проходить к об- щему решению совместной деятель- ности.  **Р:** выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями еѐ реализации; использовать установ-  ленные правила в контроле способа решения.  **П:**использовать общие приѐмы реше- ния поставленных задач.  **Л** : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 32  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | взрослыми в различных социальных ситуациях. |  |  |  |
|  | **Сочетание приёмов: (ведение- остановка- поворот с мячом- бросок) - зачёт**  Игра | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;  одной рукой от плеча с высокой и низкой траекто- рией на месте и в движе- нии. Оценивание сочета- ние приѐмов:(ведение-  остановка-поворот- бро- сок) | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам; выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 33  (14) |  |
|  | Техника броска в движении после 2 шагов.  Имитация. Взаимодейс твие двух игроков Учебная игра б/б | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок в  движении после 2 шагов – имитация. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быст- рым прорывом. Игра бас- кетбол по упрощѐнным правилам | **Уметь** выполнять пра- вильно технические  действия  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 34  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. |  |  |  |
|  | Техника броска в движении после 2 шагов.  Взаимодейс твие двух игроков  через  заслон. Б/б по упрощѐнны м правилам | Взаимодействие двух иг- роков через заслон. Вы- полнять бросок в движе- нии после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнѐра. Со-  блюдать правила поведе- ния и предупреждения травматизма во время за- нятий. | **Уметь** соблюдать пра- вила поведения и пре- дупреждения травма- тизма во время заня- тий.  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач  **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 35  (16) |  |
|  | Совершенст вование  броска в движении после 2 шагов.  Развитие координаци онных  способносте й. Б/бол | В групповой работе по- вторение изученных ранее упражнений с мячом, сов- ие техники выполнения  броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия | **К:** формировать навыки учебного со- трудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролиро- вать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упраж- нений с мячом, демонстрировать тех- нику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 36  (17) |  |
|  | **Техника броска в**  **движении после 2** | В парах повторение изу- ченных ранее упражнений с мячом, техника выпол- | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн-  ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга. | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- | 37  (18) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **шагов –**  **зачёт.** Б/бол | нения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам | нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК |  |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре б/бол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  б/бол по упрощѐнным пра- вилам. Работа с должни- ками по зачѐтам. | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений  с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 38-  39-40  (19-  20-  21) |  |
| **Гимна- стика с основами акроба- тики (18ч)** | Инструктаж по т/б на уроках гим- настики Строевые упражнения Акробатика | Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Раз- витие координационных способностей. Значение гимнастических упражне- ний для сохранения пра-  вильной осанки. Инструк- таж по ТБ. | **Уметь** выполнять ку- вырки, стойки, строе- вые упражнения  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собе-  седника, формулировать свои затруд- нения. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 41 (1) |  |
|  | Акробати- ческие уп- ражнения Комбина- ция.  Развитие координа- ционных способ-  стей. | Строевой шаг. Кувырок вперѐд. ОРУ в движении. Развитие координацион- ных способностей. Разу- чивание комбинации. | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-*  *чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в  мировом и отечественном спорте. | 42 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Строевые упражне- ния. Акро- батика Комбина- ция.  Развитие координаци онных  способно- стей. | Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения лѐ- жа..ОРУ в движении. Ком- бинация. Развитие коор-  динационных способно- стей | **Уметь** выполнять ку- вырки, стоку на лопат- ках  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 43 (3) |  |
|  | **Строевые упражнени я – зачёт.** Акробатика совершен- ствование- комбина- ции. | Строевые упражнения – зачѐт. Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения лѐжа. .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 44 (4) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция.  Развитие координаци онных  способно- стей. | ОРУ в движении Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения  лѐжа.Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 45(5) |  |
|  | **Акробатик а комбинаци я – зачёт.**  Перекладин | Комбинация по акробатике  – зачѐт. Упражнения на  бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 46(6) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | а (м),  бревно (д). Развитие координаци  и |  | для сохранения пра- вильной осанки. | К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. |  |  |  |
|  | Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д).  Развитие координаци онных сп-ей | ОРУ в движении  Разучивание комбинации на перекладине (м), на  бревне (д). Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 47 (7) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование  комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 48 (8) |  |
|  | Полоса с | ОРУ в движении. Полоса с | **Уметь** выполнять ком- | Р: *планирование* – ориентироваться в | Формирование основ общекультурной и | 49 (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | препятствия ми  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | препятствиями Совершенствование комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | **Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне (д).**  **– зачёт.** Техника лазания по  канату в два приѐма | ОРУ в движении Полоса с препятствиями  Комбинация на пере-  кладине (м), на бревне (д).  – зачѐт. Техника лазания по канату в два приѐма | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 50  (10) |  |
|  | Техника лазания по  канату в два приѐма.  Прыжки через  скакалку | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в два приѐма. Прыжки через  скакалку, в парах, в трой- ках. Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 51  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | страховке. | шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | **Техника лазания по канату в**  **два приёма- зачёт.**  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в два приѐма- зачѐт. Прыжки  через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).  Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим  спрыгиванием из положе- ния основной стойки  (девочки).Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 52  (12) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь  (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим  спрыгиванием из положе-  ния основной стойки | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-*  *чества* – определять цели, функции | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 53  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | (девочки).Игра |  | участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла .  Прыжки через  скакалку. Игра  «Удочка» | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь  (мальчики). Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим  спрыгиванием из положе- ния основной стойки  (девочки).Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 54  (14) |  |
|  | **Опорный прыжок через гимна-**  **стического козла -**  **зачёт** | ОРУ со скакалкой. Прыж- ки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).  Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим  спрыгиванием из положе- ния основной стойки  (девочки)- зачѐт. Игра  «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 55  (15) |  |
|  | Полоса с препятствия ми.  Прыжки через | Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Работа с должниками по | **Уметь** справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в | 56  (16) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скакалку | зачѐтам. Игра «Удочка» |  | вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | **Прыжки через**  **скакалку за минуту- зачёт.** | ОРУ со скакалкой. Прыж- ки через скакалку- зачѐт. Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять  прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в  баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 57  (17) |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры | ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должника- ми по зачѐтам | **Уметь** выполнять ОРУ паточным способом.  **Знать** правила п/и | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 58  (18) |  |
| **Лыжная подготов ка (21 ч)** | Техника  безопасност и на  занятиях лыжной подготовко й. Строевые  упражнения с лыжами. Совершен- ствование техники | Лыжный инвентарь. Под- бор палок и лыж. Пере- носка лыж и палок. Одева- ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.  Техника безопасности на уроках лыжной подготов- ки. Совершенствование техники попеременного  двухшажного хода. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель К: *инициативное со- трудничество* – обращаться за помо- щью; *взаимодействие* – строить мо- нологическое высказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 59 (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | поперемен- ного двух- шажного хода. |  |  |  |  |  |  |
|  | Виды  лыжного спорта.  Совершенст вование  техники попеременн ого  двухшажно го хода. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попе- ременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двух- шажном ходе в зависимо- сти от скорости передви- жения. Виды лыжного  спорта. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 60 (2) |  |
|  | Попеременн ый  двухшажны й ход  Развитие выносливо- сти при ходьбе на лыжах. | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Оттал- кивание ногой в одновре- менном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 61 (3) |  |
|  | Повороты, стоя на  лыжах. | Движение маховой ноги с  поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере- | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять | 62 (4) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Поворот переступан ием  Развитие выносливо- сти | шаге и попеременном  двухшажном ходе. Согла- сованные движения рук и ног в одновременном  двухшажном ходе. пере-  движение на лыжах до 2-х км. | движения на лыжах. | Р: *контроль и самоконтроль* – сли- чать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнару- жения отклонений и отличий от эта- лона. П.: осваивать их самостоятель- но выявлять и устранять типичные ошибки.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание | на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | Техника попеременн ого  двухшажно го хода- | техники попеременного двухшажного хода. Со-  вершенствование техники первого и второго шага при одновременном двух- шажном ходе. Развитие  быстроты. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 63 (5) |  |
|  | Подъѐмы  «ѐлочкой»  «полуѐлочк ой»,  «лесенкой» Прохожден ие  дистанции до 2,5 км. | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двух- шажном ходе. Развитие выносливости. Прохожде- ние дистанции до 2,5 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 64 (6) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | лыжных ходов |  |  |  |
|  | Одновремен ный  одношажны й ход | Одновременный одно- шажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение еѐ за бедро при отталкивании в попе- ременном двухшажном ходе. Развитие силы. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 65 (7) |  |
|  | Совершенст вование  техники  одновремен ного  одношажно го хода | Совершенствование тех- ники одновременного од- ношажного хода. Разгиба- ние руки и движение еѐ за бедро при отталкивании в попеременном двухшаж- ном ходе. Развитие быст- роты. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *прогнозирование* – предвидеть воз- можности получения конкретного  результата при решении задачи.  П: *информационные* – получать и об- рабатывать информацию; *общеучеб- ные* – ставить и формулировать про- блемы.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 66 (8) |  |
|  | Одновремен ный  одношажны й ход | Одновременный одно- шажный ход . Совершен- ствование техники оттал- кивания при одновремен- ном одношажном ходе Тактическое применение  этого хода. Совершенство- вание попеременного  двухшажного хода. Разви- тие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 67 (9) |  |
|  | Одновремен | Совершенствование тех- | **Уметь** выполнять тех- | Р.: описывать технику изучаемых | Развитие мотивов учебной деятельности | 68 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ный  одношажны й ход - | ники отталкивания при  одновременном одношаж- ном ходе. Развитие вынос- ливости. Прохождение  дистанции 3 км. | нику одновременного одношажного хода. | лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | (10) |  |
|  | Торможени е «плугом»  Развитие  скоростной выносливо- сти | Техника торможение  «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшаж- ном ходе. Совершенство- вание техники отталкива- ния и переноса тяжести тела на носки при одно- временном одношажном  ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *коррекция –* адекватно восприни- мать предложения учителей и това- рищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности  при решении проблем различного ха- рактера.  К: *взаимодействие* – слушать собе- седника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 69  (11) |  |
|  | **1000 м –**  **зачёт.**  Развитие  скоростной выносливос ти | Наклон туловища и разги- бание рук при отталкива- нии в одновременном од- ношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкива- ние, согласованная работа рук и ног при поперемен- ном двухшажном ходе.  Техника торможение  «плугом».  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 70  (12) |  |
|  | Одновремен ный  бесшажный | Одновременный бесшажный ход.  Согласованная работа рук | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере- | Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, | 71  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ход | и ног при передвижении лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности | движения на лыжах | К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
|  | Прохожден ие  дистанции до 2 км изученными лыжными ходами | Совершенствование тех- ники выполнения одно- временного бесшажного хода.  Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К**.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода.  **П**: *общеучебные* – используют дан- ные упражнения для развития скоро- стно-силовых способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 72  (14) |  |
|  | Попеременн ый  двухшажны й ход,  одновремен ный  бесшажный ход:  отработка техники | Отталкивание и работа туловища ходах. Приме- нение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П.**: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К.**: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 73  (15) |  |
|  | **2000 м – без учёта вре- мени**  Развитие выносливо- сти. | Совершенствование тех- ники лыжных ходов.  Передвижение на лыжах 2000м - зачѐт. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических ка- честв.  П.: демонстрировать выполнение ме- тания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.  П: *общеучебные* – используют данные упражнения для развития скоростно-  силовых способностей. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 74  (16) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Одновремен ный  бесшажный ход - **Торможе- ние «плу- гом»- зачёт** | Одновременный одно- шажный ход. Торможение  «плугом»- зачѐт  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  Р: *оценка* – устанавливать соответст- вие полученного результата постав- ленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 75  (17) |  |
|  | Эстафеты на лыжах Прохожден ие  дистанции до 3 км  Развитие  скоростных качеств и выносливос ти. | Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3 км Развитие скорост- ных качеств и выносливо-  сти. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели. .  П.: применять упражнения для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 76  (18) |  |
|  | Спуск в  основной и высокой  стойке. Подъѐм | Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с го- ры с преодолением бугров и впадин. Развитие коор-  динации, выносливости. | **Уметь** правильно  сгруппироваться и вы- полнить падение на  бок. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения  бега на выносливость по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 77  (19) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Круговая эстафета Техника  выполнения поворота на месте  махом. | Круговая эстафета  .Техника выполнения по- ворота на месте махом. Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Разви- тие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору сколь- зящим шагом. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение тех- нику подъема в гору скользящим ша- гом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 78  (20) |  |
|  | Подвижные игры на  лыжах | Подвижные игры на лы- жах . Работа с должниками по зачѐтам. | **Уметь** правильно вы- полнить поворот на месте махом. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение по- ворота на месте махом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 79  (21) |  |
| **Волейбол** | Т/ б на уроках волейбола Стойка и  передвиже- ние, выпры- гивание игрока. Пе- ремещение в стойке.  Пионербол | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств. Правила тех- ники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику безо- пасности на уроках волейбола (пионербо- ла) | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 80 (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | правила безопасности. |  |  |  |
|  | Передача мяча  сверху. **Презид-ие. тесты: прыжок в длину с**  **места- зачёт**  Развитие координа- ционных качеств. Пионербол с элемента- ми в/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Разви- тие координационных ка- честв.  Президентские тесты: прыжок в длину с места- зачѐт | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- движения, перемеще- ния игрока | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти. | 81 (2) |  |
|  | Передача мяча сверху на месте и после  перемещени я вперед.  **Презид-ие. тесты:**  **подъём туловища за 30 сек – зачёт .** | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Пио- нербол с элементами в/б. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: подъѐм туловища за 30 сек – зачѐт  . | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 82 (3) |  |
|  | Передача | Стойка и передвижение | **Уметь** своевременно | Р.: описывать технику изучаемых иг- | Развитие мотивации достижения и готов- | 83 (4) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча сверху в тройках. **Презид-ие. тесты:**  **челночный бег 3х10м – зачёт** Пионербол с  элементами в/б  Развитие координаци онных  качеств | игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты:  челночный бег 3х10м – зачѐт | выйти на мяч, правиль- но принять изготовку  для верхней передачи мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  К.: Использовать разученные упраж- нения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тех- нической, тактической и спортивной подготовки. | ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. |  |  |
|  | **Передача мяча**  **сверху - зачёт** Пионербол  с элемента- ми в/б Раз- витие коор- динацион- ных качеств | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств. | **Уметь** правильно вы- полнять верхнюю пе- редачу мяча (согласо- ванная работа рук, ту- ловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 84 (5) |  |
|  | Техника приема  мяча снизу двумя **Презид-ие. тесты: наклон вперёд из положения сидя –**  **зачёт**  Пионербол с | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: наклон вперѐд из положения сидя  – зачѐт | **Уметь** правильно вы- полнить верхнюю пе- редачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 85 (6) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | элементами  в/б |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с  набрасыван ия, с  передачи сверху.  **Презид-ие. тесты: подтягиван ие – зачёт** П/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху .Верхняя передача мяча. Игра в пионербол  двумя мячами. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачѐт | **Уметь** правильно вы- полнить верхнюю пе- редачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 86 (7) |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками в группах.  Пионербол с элемента- ми в/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коорди- национных качеств. | **Уметь** мягко выпол- нить верхнюю переда- чу набивного мяча (мягкая и плавная ра- бота кистей при пере- даче мяча).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 87 (8) |  |
|  | **Передача мяча снизу на технику**  **– зачёт**  Пионербол с | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Пере- дача мяча снизу Верхняя | **Уметь** изменить на- правление полета мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 88 (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | элементами в/б | передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | ния игрока. Верхнюю передачу мяча | занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | сти. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача **Презид-ие тесты:**  **отжимание**  **- зачёт** Пионербол с элемента-  ми в/б | Нижняя прямая подача  мяча. Нижний прием мяча. Пионербол с элементами в/б. Развитие коллекти- визма.  Президентские тесты: отжимание - зачѐт | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 89  (10) |  |
|  | Круговая тренировка с в/б  мячами. Нижняя прямая подача | Круговая тренировка с в/б мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний при- ем мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 90  (11) |  |
|  | Нижняя прямая подача | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Приѐ-  мы и передачи мяча. Со- | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 91  (12) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | гласование движений рук и ног при верхней переда- че мяча. Развитие прыгу- чести и быстроты. | мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест |  |  |  |
|  | **Нижняя прямая подача - зачёт** | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 92  (13) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  Пионербол с  элементами в/**б** | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. | **Уметь** правильно при- нять стойку волейболи- ста для нижнего прие- ма мяча  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 93  (14) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в | ОРУ в движении. Совер- шенствование изученных элементов в игре Пионер- | **Уметь** выполнять изу- ченные элементы в иг- ре | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при- | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и | 94  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игре Пионербол с  элементами в/**б** | бол с элементами в/**б**. | **Знать** технику изучен- ных элементов | ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. |  |  |
| **Лёгкая атле-тика Плава-ние** | Т/ б на занятиях легкой  атлетикой. Бег на короткие  дистанции. Эстафетный бег | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м,  встречная эстафета, специ- альные беговые и прыжко- вые упражнения, развитие скоростных качеств. Инст- руктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику безо- пасности на уроках | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способно-  стей.  К.: соблюдать технику безопасности.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 95  (1) |  |
|  | **Президентс кие тесты: 30 м - зачёт** Упражне-  ния с ф /б мячом. История развития плавания.  Значение. | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты. Влияние  плавания на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта. **Знать** историю развития плавания. Знать значение плавания. | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного закрепления истории развития плавания | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - формирование знаний о значении плавания | 96  (2) |  |
|  | Низкий старт.  Т/б на занятиях по плаванию в бассейнахПравила игры мини- | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта  **Знать** т/б на уроках по плаванию | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. Применять знания личной гигиены для плавания  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти.  -формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | 97  (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | футбол. |  |  | беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию. |  |  |  |
|  | **60м – на результат.** Правила игры мини- футбол.  Характеристика видов плавания | Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных ка- честв. Влияние легкоатле- тических упражнений на различные системы орга- низма. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини- футбол. | **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- ровья.  **Знать** виды плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. умение характеризовать виды плавания  П.: применять упражне- ния для развития физических качеств.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе.  Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении | 98  (4) |  |
|  | Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Основные стили плавания | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);  Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Знать** основные стили плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – описывать технику выполнения плавательных упражнений | освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений | 99  (5) |  |
|  | Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносли-вост и. Дистанции и правила соревно-ваний по плаванию. | **1000м – на результат.** Развитие скоростной выносливости  Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра  Правила соревнований по плаванию. Дистанции.Судейство | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу ф/б мяча  **Знать** правила сор-ий по плаванию, дистанции | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью  знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием | 100  (6) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника метания  малого мяча с шага  способом  «из-за  спины через плечо»  Развитие выносливо- сти | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 10 мин.  **Знать** метания малого мяча | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 101  (7) |  |
|  | **1500 м – на результат** Метание  малого мяча на даль-  ность  Разминка пловца | 1500 м – на результат  . Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1500м.  ОРУ пловца | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 15 мин.  **Знать** технику метания малого мяча  **Знать** специальные упражнения перед плаванием  **Уметь** составлять комплекс упражнений в плавании | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. Применять упражнения для плавания  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать упражнения в  различные формы занятий физической культурой. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше | 102  (8) |  |
|  | **Метание малого мяча с шага**  **способом**  **«из-за** | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Развитие вы- | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 103  (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **спины через**  **плечо» из положения скрестного шага на**  **дальность – зачёт**  Правила личной гигиены | носливости в беге на длинные дистанции  Личная гигиена во время занятий плаванием. Формаодежды/плавательная экипировка для занятий плаванием. | ровья.  **Соблюдать**правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном  бассейне, в открытых водоемах | тия физических качеств  Р.: применять метательные упражне- ния для развития соответствующих способностей.  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений. | сти.  Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств |  |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачѐтам.  Достижения Российских пловцов | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** правила игр  **Знать** правила купания на открытых водоёмах.  **Знать**достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. Р.: применять мета- тельные упражнения для развития  соответствующих способностей.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: *Характеризовать* их вклад в развитие плавания | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки. *Аргументированно* принимать участиев обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене. | 104  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижные игры  Инструктаж по т/б в пе- риод летних каникул. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Инструктаж по т/б в  период летних каникул | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** т/б в период лет- них каникул | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метатель- ные упражнения для развития соот- ветствующих способностей.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 105  (11) |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименова- ние раздела программы | Тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания, контроль) |  | Метапредметные УУД |  | Дата  проведения | |
| Предметные УУД | ЛичностныеУУД | план | факт |
| **Лёгкая атлетика Футбол** | Инструктаж по т/б на уроках.  Спринтер- ский бег,  эстафетный бег | Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные бего- вые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие ско-  ростных качеств. Положе- ние туловища при старто- вом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология  спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 30 м | Р: *целеполагание* – формулировать и  удерживать учебную задачу; *планирование*  – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 1 |  |
| Сприн- терский бег Низкий  старт  Ведение мяча. Игра | Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специ- альные беговые упражне- ния. ОРУ. Эстафеты. Раз-  витие скоростных качеств. Старты из различных по- ложений. Стартовый раз- гон. | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м  **Знать** технику выпол- нения низкого старта | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 2 |  |
| **30м – на результат**  Ведение мяча с обводкой. Игра. | **30м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие  скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью **Знать** название разучиваемых  упражнений и основы правильной техники их выполнения. **Уметь** выполнять ведение мяча с обводкой внутренней  стороной стопы. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Президентс кие тесты: **60м – на результат.**  Ведение мяча с  обводкой внутренней стороной  стопы.  Правила игры мини- футбол. | **60м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60м  **Уметь** выполнять ведение мяча с  обводкой внутренней стороной стопы. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 4 |  |
| Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Упражнени я с ф/б  мячом. | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы, передача мяча в парах. Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи в парах | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 5 |  |
| Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливост и в беге на  длинные  дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра | Распределение силы на дистанцию 2000 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в парах в движении. Игра | **Уметь** распределять силы на длинную дистанцию  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 7 |  |
| **2000 м – без учёта времени.**  Лапта. М- футбол | **2000 м – без учёта времени.** Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в тройках в движении. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.  **Уметь** распределять силы на 2 км выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 8 |  |
| Прыжок в длину с  разбега способом | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега  способом «Согнув ноги»  **Знать** фазы прыжка | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и  оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- | 9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «согнув ноги». | скоростно-силовых качеств. Передача мяча в тройках в движении. | **Знать** правила игры футбол  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых  качеств. Игра | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** подбирать толчковую ногу **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 10 |  |
| Прыжок в длину с разбега. Лапта . М- футбол | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** выносить колени вперѐд, мягко приземляться  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 11 |  |
| **Прыжок в длину с разбега способом** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.** Специальные прыжковые упражнения. | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега. **Знать** технику прыжка в длину с разбега | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **«согнув ноги» - на результат.** | Развитие скоростно-силовых качеств | **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимод - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений. |  |  |  |
| Метание малого мяча с шага способом  «из-за спины через плечо» шага на  дальность. М-футбол. Лапта | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  прыжковых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 13 |  |
| **Метание малого мяча с шага способом**  **«из-за спины через плечо» - на результат** Игры по  желанию обуч-ся | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с  должниками. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая разминка.  Совершенств ование  прези-  дентских тестов. Игра | Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъѐм мяча стопой | **Уметь** выполнять президентские тесты, работать по станциям  **Знать** технику упражнений | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение  упражнений, работать по станциям К.: соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 15 |  |
| Президентс кие тесты: тестирова- ние прыжка в длину с места . | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие  скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с места  **Знать** технику прыжка в длину с места. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. | 16 |  |
| Президентс кие тесты: тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с. Игра | Проведение разминки,  направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол» | **Уметь** выполнять подъѐм туловища  **Знать** технику подъема туловища из положения лежа | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности. | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 17 |  |
| Президентс кие тесты: Тестирова- ние наклона вперед из положения сидя. Игра | тестирование наклона  вперед из положения сидя, Развитие гибкости.  подвижная игра «Мини- футбол» | **Уметь** выполнять наклон вперѐд выполнять  **Знать** технику наклона вперѐд | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 18 |  |
|  | Президентс кие тесты: | Проведение разминки,  направленной на развитие | **Уметь** выполнять челночный бег | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной | -Развитие мотивации достижения и го-  товности к преодолению трудностей на | 19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тести- рование  челночного бега 3х10 м. Игра  «Борьба за мяч» | координации движения. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Мини- футбол» | **Знать** технику  челночного бега 3х10 | цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3х10.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
| **Баскетбол (21 ч)** | Инструктаж По т/б на уроках  б/бола .  Стойка и  передвижен ия игрока Президент- ские тесты: тестиро- вание под- тягивания | Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на  месте. Остановка прыж- ком. Ловля мяча двумя руками и передача от гру- ди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие  координационных качеств.  Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол. Пра- вила игры в баскетбол | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнози- рование* – предвосхищать результат.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 20  (1) |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте  Президентс кие тесты: тестирова- ние отжимания. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Тестиро- вание отжимания. Разви- тие координационных ка- честв. Терминология бас- кетбола | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол и  технику владения мя- чом. Знать технику от- жимания | Р: *контроль и самоконтроль* – разли- чать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать  результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; самостоятельно создавать ход  деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собе-  седника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 21 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сочетание приёмов ( стойка + передвиже ния+ повороты с мячом) – зачёт**  Правила игры б/б | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка  прыжком. Ловля мяча  двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  **Знать** Правила игры в баскетбол | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозиро- вание* – предвосхищать результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в раз- нообразии способов решения задач; само- стоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать соб- ственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 22 (3) |  |
|  | Ловля и передачи мяча.  Эстафеты с мячом. | Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой  траекторией на месте и в движении. Ведение мяча. броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом. | **Знать** технику ведение мяча, выполнение  приставными шагами левым, правым боком с одновременным  ведением мяча.  **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет.  Организовывать и проводить эстафеты. | К: использовать речь для регуляции  своего действия, контролировать дей- ствия партнѐра.  Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соот- ветствии поставленной задачей.  П: обнаружение ошибок при выпол- нении учебных заданий анализ и объ- ективная оценка результатов своего труда. | - выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулиро- вать познавательную цель  Этические чувства. | 23 (4) |  |
|  | Ведение мяча  изменением направле- ния,  скорости Игра в ми- ни- | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте ,в движении шагом. Остановка прыжком. Лов- ля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя рука- ми от головы с места. Игра | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 24 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | баскетбол | в мини-баскетбол. Разви- тие координационных ка- честв |  |  |  |  |  |
|  | **Техника ведения мяча с изменение м направле- ния –**  **зачёт.** Игра | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику владе- нием мячом. Стойку баскетболиста. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 25 (6) |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи и  ловли. Игра в мини-  баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча  двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя  снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способ- ностей. Терминология  баскетбола. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 26 (7) |  |
|  | Ведение мяча.  Бросок с | Стойка и передвижение  игрока. Ведение мяча с изменением скорости. | **Уметь** играть в баскет-  бол по упрощѐнным правилам, выполнять | Р: *целеполагание* – преобразовывать  практическую задачу в образователь- ную. | -Развитие мотивации достижения и го-  товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения | 27 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места. Игра в мини-  баскетбол. | Бросок одной рукой от плеча на месте .Игра в ми- ни-баскетбол. Развитие  координационных качеств. Терминология баскетбола. | правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя ру-  ками в прыжке Игра в ми- ни-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 28 (9) |  |
|  | Сочетание приѐмов: (ведение- остановка- бросок).  Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Бросок одной ру- кой от плеча на месте Со- четание приѐмов:(ведение- остановка-бросок). . Игра в мини-баскетбол. Разви- тие координационных ка- честв. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику броска одной рукой от плеча на месте | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 29  (10) |  |
|  | **Бросок одной** | Стока и передвижение  игрока. Ведение мяча с | **Уметь** играть в баскет-  бол по упрощѐнным | Р.: использовать игру баскетбол в ор- | Развитие мотивов учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, | 30  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **рукой от плеча после**  **ловли мяча**  **- зачёт**  Учебная игра | изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча по- сле ловли мячана месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион- ных качеств. | правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам. | ганизации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения технических действий. | принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом. | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;  одной рукой от плеча с высокой и низкой траекто- рией на месте и в движе- нии. Эстафеты с мячом.  Сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- бросок). Нападение быст- рым прорывом. | **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет. Ор- ганизовывать и прово- дить эстафеты. **Знать** правила баскетбола по упрощѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 31  (12) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  баскетбол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре баскетбол | **Уметь** владеть мячом в процессе игры. выпол- нять правильно техни- ческие действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | **К:** договариваться и проходить к об- щему решению совместной деятель- ности.  **Р:** выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями еѐ реализации; использовать установ-  ленные правила в контроле способа решения.  **П:**использовать общие приѐмы реше- ния поставленных задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе | 32  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л** : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных  ситуациях. | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | **Сочетание приёмов: (ведение- остановка- поворот с мячом- бросок) - зачёт**  Игра | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движе- нии, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оце- нивание сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- поворот- бросок) | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам; выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 33  (14) |  |
|  | Броски в кольцо в движении после 2 шагов.  Взаимодейс твие двух игроков Учебная игра б/б | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок в  движении после 2 шагов – имитация. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быст- рым прорывом. Игра бас- кетбол по упрощѐнным правилам | **Уметь** выполнять пра- вильно технические  действия  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 34  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. |  |  |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с  сопротивле нием.  Судейство | Взаимодействие двух иг- роков через заслон. Вы- полнять бросок в движе- нии после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнѐра. Со-  блюдать правила поведе- ния и предупреждения травматизма во время за- нятий. | **Уметь** соблюдать пра- вила поведения и пре- дупреждения травма- тизма во время заня- тий.  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач  **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 35  (16) |  |
|  | Совершенст вование  бросков, передач, ведения Судейство | В групповой работе по- вторение изученных ранее упражнений с мячом, сов- ие техники выполнения  броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия | **К:** формировать навыки учебного со- трудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролиро- вать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упраж- нений с мячом, демонстрировать тех- нику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 36  (17) |  |
|  | **Техника броска в кольцо в движении**  **после 2** | В парах повторение изу- ченных ранее упражнений с мячом, техника выпол- нения броска после двух | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра-  вильно выполнять тех- нические действия | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- | 37  (18) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **шагов –**  **зачёт.** Б/бол | шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам | **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений  с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК |  |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре б/бол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  б/бол по упрощѐнным пра- вилам. Работа с должни- ками по зачѐтам. | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 38-  39-40  (19-  20-  21) |  |
| **Гимна- стика с основами акроба- тики (18ч)** | Инструктаж по т/б на уроках гим- настики Строевые упражнения Акробатика | Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Раз- витие координационных способностей. Значение гимнастических упражне- ний для сохранения пра-  вильной осанки. Инструк- таж по ТБ. | **Уметь** выполнять ку- вырки, стойки, строе- вые упражнения  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собе-  седника, формулировать свои затруд- нения. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 41 (1) |  |
|  | Акробатика  «Мост» из положения стоя (с по- мощью) Комбина- ция.  Развитие  координа- ционных | Строевой шаг. Два кувыр- ка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с по- мощью). ОРУ в движении. Развитие координацион- ных способностей. Разу- чивание комбинации. | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 42 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | способ- стей. |  |  | К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Строевые упражне- ния. Акро- батика.  Стойка на голове с  согнутыми ногами | Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми нога- ми.. ОРУ в движении.  Комбинация. Развитие координационных способ- ностей | **Уметь** выполнять ку- вырки, стоку на лопат- ках  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 43 (3) |  |
|  | **Строевые упражнени я – зачёт.** Акробатика  «Мост» из положения стоя (с по- мощью). – зачѐт Совершен- ствование комбина- ции. | Строевые упражнения – зачѐт. Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми ногами. .ОРУ в движении. Комбинация. Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 44 (4) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция.  Развитие координаци онных  способно- | ОРУ в движении Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация.  Развитие  координационных | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 45(5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стей. | способностей | вильной осанки. | сы, строить понятные для партнера высказывания. |  |  |  |
|  | **Акробатик а комбинаци я – зачёт.**  Перекладин а (м),  бревно (д). Развитие координаци  и | Комбинация по акробатике  – зачѐт. Упражнения на  бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 46(6) |  |
|  | Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д).  Развитие координаци онных сп-ей | ОРУ в движении  Разучивание комбинации на перекладине (м), на  бревне (д). Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 47 (7) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование  комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре-  шения задач, описывают технику ак- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 48 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | страховке. | робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование  комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 49 (9) |  |
|  | **Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне (д).**  **– зачёт.** Техника лазания по  канату в два приѐма, в три приѐма | ОРУ в движении Полоса с препятствиями  Комбинация на пере-  кладине (м), на бревне (д).  – зачѐт. Техника лазания по канату в два приѐма | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;  составляют акробатические комбина- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 50  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Техника лазания по канату в два, в три приѐма.  Прыжки через  скакалку | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в два приѐма. Прыжки через  скакалку, в парах, в трой- ках. Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 51  (11) |  |
|  | **Техника лазания по канату в три приёма- зачёт.**  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три приѐма- зачѐт. Прыжки  через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики).  Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим  спрыгиванием из положе- ния основной стойки  (девочки). Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 52  (12) |  |
|  | Полоса с | Прыжки через скакалку. | **Уметь** выполнять | Р: *планирование* – ориентироваться в | Формирование основ общекультурной и | 53 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | препятствия ми  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.Игра | опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | (13) |  |
|  | Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла .  Прыжки через  скакалку. Игра  «Удочка» | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь .Игра  «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;  составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 54  (14) |  |
|  | **Опорный прыжок через гимна-**  **стического козла ноги** | ОРУ со скакалкой. Прыж- ки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла  ноги врозь - зачѐт. Враще- | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 55  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **врозь - зачёт**  Вращение обруча | ние обруча .Игра «Удоч- ка» | опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Полоса с препятствия ми.  Прыжки через  скакалку | Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачѐтам. Игра «Удочка» | **Уметь** справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 56  (16) |  |
|  | **Прыжки через**  **скакалку за минуту- зачёт.** | ОРУ со скакалкой. Враще- ние обруча Прыжки через скакалку- зачѐт. Игра  «Удочка» | **Уметь** выполнять  прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 57  (17) |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры | ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должника- ми по зачѐтам | **Уметь** выполнять ОРУ паточным способом.  **Знать** правила п/и | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи-  ровать, творчески применять полученные | 58  (18) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в  баскетбол | знания в самостоятельных занятиях ФК |  |  |
| **Лыжная подготов ка (21 ч)** | Техника  безопасност и на  занятиях лыжной подготовко й. Строевые  упражнения с лыжами. Совершен-  ствование техники поперемен- ного двух- шажного хода. | Лыжный инвентарь. Под- бор палок и лыж. Пере- носка лыж и палок. Одева- ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.  Техника безопасности на уроках лыжной подготов- ки. Совершенствование техники попеременного  двухшажного хода. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель К: *инициативное со- трудничество* – обращаться за помо- щью; *взаимодействие* – строить мо- нологическое высказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 59 (1) |  |
|  | Виды  лыжного спорта.  Совершенст вование  техники попеременн ого  двухшажно го хода. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попе- ременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двух- шажном ходе в зависимо- сти от скорости передви- жения. Виды лыжного  спорта. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 60 (2) |  |
|  | Виды | Движение маховой ноги с | **Уметь** выполнять тех- | Р: *целеполагание* – формулировать и | Развитие мотивов учебной деятельности | 61 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | снежного покрова. Смазка лыж.  Попеременн ый  двухшажны й ход  Развитие выносливо- сти при ходьбе на лыжах. | поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Оттал- кивание ногой в одновре- менном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | нику способов пере- движения на лыжах | удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
|  | Повороты, стоя на  лыжах. Поворот переступан ием  Развитие выносливо- сти | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Согла- сованные движения рук и ног в одновременном  двухшажном ходе. пере-  движение на лыжах до 2-х км. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: *контроль и самоконтроль* – сли- чать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнару- жения отклонений и отличий от эта- лона. П.: осваивать их самостоятель- но выявлять и устранять типичные ошибки.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 62 (4) |  |
|  | Техника  попеременн ого | техники попеременного двухшажного хода. Со- | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, | 63 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | двухшажно го хода- | вершенствование техники первого и второго шага при одновременном двух- шажном ходе. Развитие  быстроты. | двухшажного хода. | турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Подъѐмы  «ѐлочкой»  «полуѐлочк ой»,  «лесенкой» Прохожден ие  дистанции до 2,5 км. | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двух- шажном ходе. Развитие выносливости. Прохожде- ние дистанции до 2,5 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 64 (6) |  |
|  | Техника  одновремен ного  одношажно го и  безшажного ходов | Одновременный одношажный и безшажный ход  (стартовый вариант). Раз- гибание руки и движение еѐ за бедро при отталкива- нии в попеременном  двухшажном ходе. Разви- тие силы. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 65 (7) |  |
|  | Совершенст вование  техники  одновремен ного  одношажно го хода | Совершенствование тех- ники одновременного од- ношажного хода. Разгиба- ние руки и движение еѐ за бедро при отталкивании в попеременном двухшаж-  ном ходе. Развитие быст- | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *прогнозирование* – предвидеть воз- можности получения конкретного  результата при решении задачи.  П: *информационные* – получать и об- рабатывать информацию; *общеучеб- ные* – ставить и формулировать про- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ | 66 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | роты. |  | блемы.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию. | жизни. |  |  |
|  | **Одновреме нный**  **одношажн ый ход- зачёт** | Одновременный одно- шажный ход . Совершен- ствование техники оттал- кивания при одновремен- ном одношажном ходе Тактическое применение  этого хода. Совершенство- вание попеременного  двухшажного хода. Разви- тие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 67 (9) |  |
|  | **Одновреме нный**  **безшажны й ход -**  **зачёт** | Совершенствование тех- ники отталкивания при  одновременном одношаж- ном ходе. Развитие вынос- ливости. Прохождение  дистанции 3 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного одношажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 68  (10) |  |
|  | Торможени е «плугом»  Развитие  скоростной выносливо- сти | Техника торможение  «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшаж- ном ходе. Совершенство- вание техники отталкива- | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *коррекция –* адекватно восприни- мать предложения учителей и това- рищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности  при решении проблем различного ха- | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 69  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ния и переноса тяжести тела на носки при одно- временном одношажном  ходе. Развитие скоростной выносливости. |  | рактера.  К: *взаимодействие* – слушать собе- седника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. | сти. |  |  |
|  | **1000 м –**  **зачёт.**  Развитие  скоростной выносливос ти | Наклон туловища и разги- бание рук при отталкива- нии в одновременном од- ношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкива- ние, согласованная работа рук и ног при поперемен- ном двухшажном ходе.  Техника торможение  «плугом».  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 70  (12) |  |
|  | Согласован ная работа рук и ног при  передвижен ии  лыжными ходами. | Техника лыжных ходов Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При-  менение хода в зависимо- сти от рельефа местности | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 71  (13) |  |
|  | Прохожден ие  дистанции до 3 км со сменной ходов | Совершенствование тех- ники выполнения одно- временного лыжных  ходов. Распределение си- лы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливо- сти. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К**.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода.  **П**: *общеучебные* – используют дан- ные упражнения для развития скоро- стно-силовых способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 72  (14) |  |
|  | Оказание первой  помощи при обморожен | Отталкивание и работа туловища ходах. Приме- нение хода в зависимости | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере- | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П.**: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять | 73  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | иях и травмах  Переход с попеременн ых ходов на одновремен ные. | от рельефа местности. | движения на лыжах | **К.**: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода. | на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | **2000 м – без учёта вре- мени**  Развитие выносливо- сти. | Совершенствование тех- ники лыжных ходов.  Передвижение на лыжах 2000м - зачѐт. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических ка- честв.  П.: демонстрировать выполнение ме- тания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.  П: *общеучебные* – используют данные упражнения для развития скоростно-  силовых способностей. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 74  (16) |  |
|  | **Торможе- ние «плу- гом»- зачёт**  Развитие выносливо- сти. | Одновременный одно- шажный ход. Торможение  «плугом»- зачѐт  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  Р: *оценка* – устанавливать соответст- вие полученного результата постав- ленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 75  (17) |  |
|  | Эстафеты на лыжах Прохожден ие  дистанции до 3,5 км Развитие | Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоро-  стных качеств и выносли- вости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели. . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ | 76  (18) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростных качеств и выносливос ти. |  |  | П.: применять упражнения для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | жизни. |  |  |
|  | Коньковый ход.Виды. Развитие координа- ции, вынос- ливости. | Коньковый ход Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с го- ры с преодолением бугров и впадин. Развитие коор-  динации, выносливости. | **Уметь** правильно  сгруппироваться и вы- полнить падение на  бок. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 77  (19) |  |
|  | Круговая эстафета Техника  выполнения поворота на месте  махом. | Круговая эстафета  .Техника выполнения по- ворота на месте махом. Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Разви- тие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору сколь- зящим шагом. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение тех- нику подъема в гору скользящим ша- гом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 78  (20) |  |
|  | Подвижные игры на  лыжах | Подвижные игры на лы- жах . Работа с должниками по зачѐтам. | **Уметь** правильно вы- полнить поворот на месте махом. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение по- ворота на месте махом. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 79  (21) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. |  |  |  |
| **Волейбол** | Т/ б на уроках волейбола Стойка и  передвиже- ние, выпры- гивание игрока. Пе- ремещение в стойке.  Пионербол с элемента- ми в/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств. Правила тех- ники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику безо- пасности на уроках волейбола (пионербо- ла) | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 80 (1) |  |
|  | Передача мяча сверху двумя  руками в парах и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты: прыжок в длину с**  **места- зачёт** | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Развитие координацион- ных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места- зачѐт | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- движения, перемеще- ния игрока | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 81 (2) |  |
|  | Передача мяча сверху | Стойка и передвижение  игрока. Перемещение в | **Уметь** играть в пио-  нербол с розыгрышем | Р.: описывать технику изучаемых иг- | Развитие мотивов учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, | 82 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | двумя руками в  парах и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты:**  **подъём туловища за 30 сек – зачёт .** | стойке приставными ша- гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Пио- нербол с элементами в/б. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: подъѐм туловища за 30 сек – зачѐт  . | мяча на три касания.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Передача мяча сверху приѐм  снизу в группах. **Презид-ие. тесты:**  **челночный бег 3х10м – зачёт**  В/бол по упрощенны м правилам Развитие координаци онных  качеств | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты:  челночный бег 3х10м – зачѐт | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правиль- но принять изготовку  для верхней передачи мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  К.: Использовать разученные упраж- нения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тех- нической, тактической и спортивной подготовки. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 83 (4) |  |
|  | **Передача мяча**  **сверху - зачёт**  В/бол по  упрощен- | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. В/бол | **Уметь** правильно вы- полнять верхнюю пе- редачу мяча (согласо- ванная работа рук, ту- | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- | 84 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ным прави- лам Разви- тие коорди- национных качеств | по упрощенным правилам. Развитие координацион- ных качеств. | ловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Техника приема  мяча снизу двумя **Презид-ие. тесты: наклон вперёд из положения сидя –**  **зачёт**  В/бол по  упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: наклон вперѐд из положения сидя  – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 85 (6) |  |
|  | Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с  набрасыван ия, с  передачи сверху.  **Презид-ие. тесты: подтягиван ие – зачёт** В/бол по  упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху .Верхняя передача мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 86 (7) |  |
|  | Прием мяча снизу двумя | Стойка и передвижение  игрока. Перемещение в | **Уметь** играть волейбол  по упрощенным прави- | Р.: описывать технику изучаемых иг- | Развитие мотивов учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, | 87 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | руками в группах. волейбол по упрощен- ным прави- лам | стойке приставными ша- гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча.  В/бол по упрощенным правилам. Развитие коор- динационных качеств. | лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | **Передача мяча снизу на технику**  **– зачёт** волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Пере- дача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** изменить на- правление полета мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 88 (9) |  |
|  | Нижняя прямая подача **Презид-ие тесты:**  **отжимание**  **- зачёт** | Нижняя прямая подача  мяча. Нижний прием мяча.  В/бол по упрощенным правилам Развитие кол- лективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачѐт | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 89  (10) |  |
|  | Круговая  тренировка | Круговая тренировка с в/б | **Уметь** выполнить | Р.: организовывать со сверстниками | Развитие мотивов учебной деятельности | 90  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с в/б  мячами. Нижняя прямая подача | мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний при- ем мяча. В/бол по упро- щенным правилам. Разви- тие коллективизма. | нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при- ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача  волейбол по упрощен- ным прави- лам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Приѐ- мы и передачи мяча. Со- гласование движений рук и ног при верхней переда- че мяча. Развитие прыгу- чести и быстроты. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 91  (12) |  |
|  | **Нижняя прямая подача - зачёт**  волейбол по упрощен- ным прави- лам | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 92  (13) |  |
|  | Совершенст вование | Стойка и перемещение  игрока. Нижний прием | **Уметь** правильно при-  нять стойку волейболи- | Р.: организовывать со сверстниками  совместные занятия по подвижным | -Развитие мотивации достижения и го-  товности к преодолению трудностей на | 93  (14) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам. | ста для нижнего прие- ма мяча  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | играм и игровым упражнениям, при- ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | ОРУ в движении. Совер- шенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам | **Уметь** выполнять изу- ченные элементы в иг- ре  **Знать** технику изучен- ных элементов | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 94  (15) |  |
| **Лёгкая атлетика**  **Плава-ние** | Т/ б на занятиях легкой  атлетикой. Бег на короткие  дистанции. Эстафетный бег | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м,  встречная эстафета, специ- альные беговые и прыжко- вые упражнения, развитие скоростных качеств. Инст- руктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику безо- пасности на уроках | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способно-  стей.  К.: соблюдать технику безопасности.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 95  (1) |  |
|  | **30 м - зачёт** | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- | 96  (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | История развития плавания.  Значение | развитие скоростных ка- честв. Эстафеты Влияние  плавания на здоровье | **Знать** технику низкого старта **Знать**. Знать историю развития плавания. Знать значение плавания. | тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного закрепления истории развития плавания. | го образа жизни.  - формирование знаний о значении плавания |  |  |
|  | Низкий старт  Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах  Правила игры мини- | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта  **Знать** т/б на уроках по плаванию | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. Применять знания личной гигиены для плавания  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти.  - формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | 97  (3) |  |
|  | **Президентс кие тесты: 60м – на результат.** Правила игры мини- футбол.  Характеристика видов плавания | Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных ка- честв. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини- футбол. | **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- ровья.  **Знать** виды плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. П.: применять упражне- ния для развития физических качеств  К: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. умение характеризовать виды плавания | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении | 98  (4) |  |
|  | Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 99  (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Основные стили плавания | Игра.  Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин); | в парах  **Знать** основные стили плавания | обращаться за помощью. Описывать технику выполнения плавательных упражнений | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений |  |  |
|  | Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносли-вост и. Дистанции и правила соревно-ваний по плаванию. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра  Правила соревнований по плаванию. Дистанции.Судейство | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу ф/б мяча  **Знать** правила сор-ий по плаванию, дистанции | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью  знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием | 100  (6) |  |
|  | Техника метания  малого мяча с шага  способом  «из-за  спины через плечо»  Развитие выносливо- сти | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 10 мин.  **Знать** метания малого мяча | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 101  (7) |  |
|  | **2000 м – без**  **учёта времени** | 2000 м – без учѐта времени  . Метание малого мяча с | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равно- | Р: *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять | 102  (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Метание  малого мяча на даль-  ность  Разминка пловца | шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца | мерном темпе до 15 мин.  **Знать** технику метания малого мяча  **Уметь** составлять комплекс упражнений в плавании | П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать Применять упражнения для плавания К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой. | на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше |  |  |
|  | **Метание малого мяча**  **- зачёт**  Правила личной гигиены | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Развитие вы- носливости в беге на  длинные дистанции  Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Знать** влияние легко-  атлетических упражне- ний на укрепление здо- ровья. **Соблюдать**правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном  бассейне, в открытых водоемах | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств  Р.: применять метательные упражне- ния для развития соответствующих способностей.  . Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти.  - Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | 103  (9) |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачѐтам.  Достижения Российских пловцов | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** правила игр  **Знать** фамилии *и* достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. Р.: применять мета- тельные упражнения для развития  соответствующих способностей.  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  *Характеризовать* их вклад в развитие плавания | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки. *Аргументированно* принимать участиев обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене | 104  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижные игры  Инструктаж по т/б в пе- риод летних каникул. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Инструктаж по т/б в  период летних каникул | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** т/б в период лет- них каникул | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метатель- ные упражнения для развития соот- ветствующих способностей.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 105  (11) |  |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименова- ние раздела программы | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания,  контроль) |  | Метапредметные УУД |  | Дата  проведения | |
| Предметные УУД | ЛичностныеУУД | план | факт |
| **Лёгкая атлетика Футбол** | Инструктаж по т/б на уроках.  Спринтер- ский бег,  эстафетный бег | Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные бего- вые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие ско-  ростных качеств. Положе- ние туловища при старто- вом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология  спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 30 м | Р: *целеполагание* – формулировать и  удерживать учебную задачу; *планирование*  – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 1 |  |
| Сприн- терский бег Низкий  старт  Ведение мяча. Игра | Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специ- альные беговые упражне- ния. ОРУ. Эстафеты. Раз-  витие скоростных качеств. Старты из различных по- ложений. Стартовый раз- гон. | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м  **Знать** технику выпол- нения низкого старта | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 2 |  |
| **30м – на результат**  Ведение мяча с обводкой. Игра. | **30м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие  скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью **Знать** название разучиваемых  упражнений и основы правильной техники их выполнения. **Уметь**  выполнять ведение мяча с | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | обводкой внутренней стороной стопы. |  |  |  |  |
| Президентс кие тесты: **60м – на результат.**  Ведение мяча с  обводкой внутренней стороной  стопы.  Правила игры мини- футбол. | **60м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60м  **Уметь** выполнять ведение мяча с  обводкой внутренней стороной стопы. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 4 |  |
| Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Упражнени я с ф/б  мячом. | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы, передача мяча в парах. Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи в парах | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 5 |  |
| Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | справедливости и свободе. |  |  |
| Развитие выносливост и в беге на  длинные  дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра | Распределение силы на дистанцию 2000 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в парах в движении. Игра | **Уметь** распределять силы на длинную дистанцию  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 7 |  |
| **2000 м – на результат.** Лапта. М- футбол | **2000 м – без учёта времени.** Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в тройках в движении. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.  **Уметь** распределять силы на 2 км выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 8 |  |
| Прыжок в  длину с разбега | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега.  Специальные прыжковые | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега  способом «Согнув ноги»  **Знать** фазы прыжка | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, | 9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | способом  «согнув ноги». | упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча в тройках в движении. | **Знать** правила игры футбол  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых  качеств. Игра | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** подбирать толчковую ногу **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 10 |  |
| Прыжок в длину с разбега. Лапта . М- футбол | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** выносить колени вперѐд, мягко приземляться  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прыжок в длину с разбега способом**  **«согнув ноги» - на результат.** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.** Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега. **Знать** технику прыжка в длину с разбега  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимод - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 12 |  |
| Метание малого мяча с шага способом  «из-за спины через плечо» шага на  дальность. М-футбол. Лапта | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  прыжковых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 13 |  |
| **Метание малого мяча с шага способом**  **«из-за спины через плечо» - на результат** Игры по  желанию обуч-ся | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с  должниками. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая разминка.  Совершенств ование  прези-  дентских тестов. Игра | Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъѐм мяча стопой | **Уметь** выполнять президентские тесты, работать по станциям  **Знать** технику упражнений | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям  К.: соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 15 |  |
| Президентс кие тесты: тестирова- ние прыжка в длину с места . | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие  скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с места  **Знать** технику прыжка в длину с места. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 16 |  |
| Президентс кие тесты: тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с. Игра | Проведение разминки,  направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол» | **Уметь** выполнять подъѐм туловища  **Знать** технику подъема туловища из положения лежа | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности. | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 17 |  |
| Президентс кие тесты: Тестирова- ние наклона вперед из положения | тестирование наклона  вперед из положения сидя, Развитие гибкости.  подвижная игра «Мини- футбол» | **Уметь** выполнять наклон вперѐд выполнять  **Знать** технику наклона вперѐд | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 18 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сидя. Игра |  |  | – задавать вопросы, обращаться за  помощью |  |  |  |
|  | Президентс кие тесты: тести- рование  челночного бега 3х10 м. Игра  «Борьба за мяч» | Проведение разминки,  направленной на развитие координации движения. Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Мини- футбол» | **Уметь** выполнять челночный бег **Знать** технику  челночного бега 3х10 | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3х10.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 19 |  |
| **Баскетбол (21 ч)** | Инструктаж По т/б на уроках  б/бола .  Стойка и  передвижен ия игрока Президент- ские тесты: **тестиро- вание под- тягивания** | Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на  месте. Остановка прыж- ком. Ловля мяча двумя руками и передача от гру- ди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие  координационных качеств.  Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол. Пра- вила игры в баскетбол | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнози- рование* – предвосхищать результат.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 20  (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте  Президентс кие тесты: **тестирова- ние отжимания**  . | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Тестиро- вание отжимания. Разви- тие координационных ка- честв. Терминология бас- кетбола | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол и  технику владения мя- чом. Знать технику от- жимания | Р: *контроль и самоконтроль* – разли- чать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать  результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; самостоятельно создавать ход  деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собе-  седника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 21 (2) |  |
|  | **Сочетание приёмов ( стойка + передвиже ния+ повороты с мячом) – зачёт**  Правила игры б/б | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча и изменением направления. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах.  Развитие  координационных качеств. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  **Знать** Правила игры в баскетбол | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозиро- вание* – предвосхищать результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в раз- нообразии способов решения задач; само- стоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать соб- ственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 22 (3) |  |
|  | Ловля и передача  мяча с пас- сивным  сопротив- лением со- перника Эстафеты с | Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой  траекторией на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным  сопротивлением | **Знать** технику ведение мяча, выполнение  приставными шагами левым, правым боком с одновременным  ведением мяча.  **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет.  Организовывать и проводить эстафеты. | К: использовать речь для регуляции  своего действия, контролировать дей- ствия партнѐра.  Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соот- ветствии поставленной задачей.  П: обнаружение ошибок при выпол-  нении учебных заданий анализ и объ- ективная оценка результатов своего | - выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулиро- вать познавательную цель  Этические чувства. | 23 (4) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мячом. | защитника. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом. |  | труда. |  |  |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи и ловли  Ведение мяча Учебная  игра - бас- кетбол | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с  пассивным сопротивлени- ем защитника. Остановка прыжком. Ловля и переда- ча мяча двумя руками от груди на месте в круге.  Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет- бол, выполнять пра- вильно технические  действия | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти. | 24 (5) |  |
|  | **Ведение мяча с**  **пассивным сопротивле нием защитника**  **– зачёт.**  Игра | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Учеб- ная игра - баскетбол. Раз- витие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику владе- нием мячом. Стойку баскетболиста. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 25 (6) |  |
|  | Сочетание  приемов | Стойка и передвижения | **Уметь** играть в баскет- | Р: *коррекция –* вносить коррективы в | Развитие мотивации достижения и готов- | 26 (7) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ведения, передачи и  ловли. Игра в мини-  баскетбол. | игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча  двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя  снизу в движении. . Учеб- ная игра - баскетбол.. Раз- витие координационных  способностей. Терминоло- гия баскетбола. | бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке | выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. |  |  |
|  | Ведение мяча.  Бросок с места. Игра в мини-  баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте . . Учебная  игра - баскетбол.. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 27 (8) |  |
|  | Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя ру- ками в прыжке . Учебная  игра - баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 28 (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сказывание, вести устный диалог. |  |  |  |
|  | Сочетание приѐмов: (ведение- остановка- бросок).  Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Бросок одной ру- кой от плеча на месте Со- четание приѐмов:(ведение- остановка-бросок). . Учеб- ная игра - баскетбол. Раз- витие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику броска одной рукой от плеча на месте | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 29  (10) |  |
|  | **Бросок одной рукой от плеча после**  **ловли мяча**  **- зачёт**  Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча по- сле ловли мяча на месте. . Учебная игра - баскетбол.. Развитие координацион- ных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам. | Р.: использовать игру баскетбол в ор- ганизации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения технических действий. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 30  (11) |  |
|  | Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом. | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;  одной рукой от плеча с  высокой и низкой траекто- | **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет. Ор- ганизовывать и прово- дить эстафеты. **Знать** правила баскетбола по упрощѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 31  (12) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | рией на месте и в движе- нии. Эстафеты с мячом. Сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- бросок). Нападение быст- рым прорывом. |  |  |  |  |  |
|  | Вбрасывани е мяча,  передача мяча с лицевой линии.  Правила игры . Игра б/бол | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  баскетбол. Штрафной бро- сок | **Уметь** владеть мячом в процессе игры. выпол- нять правильно техни- ческие действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | **К:** договариваться и проходить к об- щему решению совместной деятель- ности.  **Р:** выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями еѐ реализации; использовать установ-  ленные правила в контроле способа решения.  **П:**использовать общие приѐмы реше- ния поставленных задач.  **Л** : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных  ситуациях. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 32  (13) |  |
|  | **Сочетание приёмов: (ведение- остановка- поворот с мячом- бросок) - зачёт**  Игра | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движе- нии, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оце-  нивание сочетание приѐ- | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам; выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 33  (14) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мов:(ведение-остановка- поворот- бросок) |  |  |  |  |  |
|  | **Штрафной бросок - зачёт** Взаимодейс твие двух игроков Учебная игра б/б | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок в  движении после 2 шагов – Взаимодействие двух иг- роков «Отдай мяч и вый- ди». Нападение быстрым  прорывом. . Учебная игра - баскетбол. | **Уметь** выполнять пра- вильно технические  действия  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач  **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 34  (15) |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с  сопротивле нием.  Судейство | Взаимодействие двух иг- роков через заслон. Вы- полнять бросок в движе- нии после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнѐра. Со-  блюдать правила поведе- ния и предупреждения травматизма во время за- нятий. | **Уметь** соблюдать пра- вила поведения и пре- дупреждения травма- тизма во время заня- тий.  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач  **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 35  (16) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | в организации отдыха и досуга. |  |  |  |
|  | Совершенст вование  бросков, передач, ведения Судейство | В групповой работе по- вторение изученных ранее упражнений с мячом, сов- ие техники выполнения  броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия | **К:** формировать навыки учебного со- трудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролиро- вать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упраж- нений с мячом, демонстрировать тех- нику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 36  (17) |  |
|  | **Техника броска в кольцо в движении после 2 шагов –**  **зачёт.** Б/бол | В парах повторение изу- ченных ранее упражнений с мячом, техника выпол- нения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 37  (18) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре б/бол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  б/бол по упрощѐнным пра- вилам. Работа с должни- ками по зачѐтам. | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 38-  39-40  (19-  20-  21) |  |
| **Гимна-** | Инструктаж | Перестроение. ОРУ без | **Уметь** выполнять ку- | Р: *планирование* – выбирать действия | Формирование основ общекультурной и | 41 (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **стика с основами акроба- тики (18ч)** | по т/б на уроках гим- настики Строевые упражнения Акробатика | предметов на месте. Раз- витие координационных способностей. Значение гимнастических упражне- ний для сохранения пра-  вильной осанки. Инструк- таж по ТБ. | вырки, стойки, строе- вые упражнения  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собе-  седника, формулировать свои затруд- нения. | российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Акробатика Комбина- ция. Стойка на голове с согнутыми ногами,  Развитие координа- ционных способ-  стей. | Строевой шаг. Акробати- ческие упражнения: ку- вырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост» ОРУ в  движении. Развитие коор- динационных способно-  стей. Разучивание комби- нации. | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 42 (2) |  |
|  | Строевые упражне- ния. Акро- батика Комбина- ция.  Развитие координаци онных  способно- стей. | Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми нога- ми, ОРУ в движении.  Комбинация. Развитие координационных способ- ностей | **Уметь** выполнять ку- вырки, стоку на лопат- ках  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 43 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Строевые упражнени я – зачёт.** Акробатика Совершен- ствование- комбина- ции. | Строевые упражнения – зачѐт. Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). .ОРУ в  движении. Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 44 (4) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция. **Стой- ка на голо- ве с согну- тыми но- гами-зачёт** Развитие координаци онных  способно- стей. | ОРУ в движении Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 45(5) |  |
|  | **Акробатик а комбинаци я – зачёт.**  Перекладин а (м),  бревно (д). Развитие координаци  и | Комбинация по акробатике  – зачѐт. Упражнения на  бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 46(6) |  |
|  | Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне | ОРУ в движении  Разучивание комбинации на перекладине (м), на  бревне (д). Развитие | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в | 47 (7) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (д).  Развитие координаци онных сп-ей | координационных способностей | **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование  комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 48 (8) |  |
|  | Круговая тренировка (с  использова нием упражнений из  комплекса ВФСК ГТО)  Комбинаци | ОРУ в движении. Круговая тренировка (с  использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)  Совершенствование комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-* | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 49 (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | координационных способностей |  | *чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | **Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне (д).**  **– зачёт.** Техника лазания по  канату в два приѐма, в три приѐма | ОРУ в движении Полоса с препятствиями  Комбинация на пере-  кладине (м), на бревне (д).  – зачѐт. Техника лазания по канату в два приѐма | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 50  (10) |  |
|  | Техника лазания по канату в  три приѐма.  Прыжки через  скакалку | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три приѐма. Прыжки через  скакалку, в парах, в трой- ках. Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 51  (11) |  |
|  | **Техника**  **лазания по канату в** | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности | 52  (12) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **три приёма- зачёт.**  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | приѐма- зачѐт. Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), со-  гнув ноги (мальчики) Игра | приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь  (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 53  (13) |  |
|  | Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла .  Прыжки | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь  (девочки), согнув ноги  (мальчики).Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику  опорного прыжка через гимнастического козла. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре-  шения задач, описывают технику ак- | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 54  (14) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | через  скакалку. Игра  «Удочка» |  | Иметь представления о самостраховке | робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | **Техника опорного прыжка через гимна-**  **стического козла ноги врозь**  **(девочки), согнув ноги**  **(мальчики**)  - **зачёт** Вращение обруча | ОРУ со скакалкой. Прыж- ки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), со- гнув ноги (мальчики)-  зачѐт. Вращение обруча  .Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 55  (15) |  |
|  | Полоса с препятствия ми.  Прыжки через  скакалку | Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачѐтам. Игра «Удочка» | **Уметь** справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;  составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 56  (16) |  |
|  | **Прыжки через**  **скакалку** | ОРУ со скакалкой. Враще-  ние обруча Прыжки через скакалку- зачѐт. Игра | **Уметь** выполнять  прыжки через скакалку. иметь представления о | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать | Развитие мотивов учебной деятельности,  умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- | 57  (17) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **за минуту- зачёт.** | «Удочка» | самостраховке | друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК |  |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры | ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должника- ми по зачѐтам | **Уметь** выполнять ОРУ паточным способом.  **Знать** правила п/и | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений  с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 58  (18) |  |
| **Лыжная подготов ка (21 ч)** | Техника  безопасност и на  занятиях лыжной подготовко й. Строевые  упражнения с лыжами. Совершен- ствование техники поперемен-  ного двух- шажного хода. | Лыжный инвентарь. Под- бор палок и лыж. Пере- носка лыж и палок. Одева- ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.  Техника безопасности на уроках лыжной подготов- ки. Совершенствование техники попеременного  двухшажного хода. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель К: *инициативное со- трудничество* – обращаться за помо- щью; *взаимодействие* – строить мо- нологическое высказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 59 (1) |  |
|  | Виды  лыжного спорта.  Совершенст вование  техники попеременн | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попе- ременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двух- шажном ходе в зависимо- | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за  физической нагрузкой во время этих занятий. К: *инициативное сотрудни-* | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 60 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ого  двухшажно го хода. | сти от скорости передви- жения. Виды лыжного  спорта. |  | *чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. |  |  |  |
|  | Виды  снежного покрова. Смазка лыж.  Попеременн ый  двухшажны й ход  Развитие выносливо- сти при ходьбе на лыжах. | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Оттал- кивание ногой в одновре- менном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 61 (3) |  |
|  | Повороты, стоя на  лыжах. Поворот переступан ием  Развитие выносливо- сти | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Согла- сованные движения рук и ног в одновременном  двухшажном ходе. пере-  движение на лыжах до 2-х км. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: *контроль и самоконтроль* – сли- чать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнару- жения отклонений и отличий от эта- лона. П.: осваивать их самостоятель- но выявлять и устранять типичные ошибки.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей-*  *ствие* – строить монологическое вы- | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 62 (4) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сказывание |  |  |  |
|  | Техника попеременн ого  двухшажно го хода- | техники попеременного двухшажного хода. Со-  вершенствование техники первого и второго шага при одновременном двух- шажном ходе. Развитие  быстроты. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 63 (5) |  |
|  | Повороты и торможение  «упором» Прохожден ие  дистанции до 2,5 км. | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двух- шажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие выносливости.  Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 64 (6) |  |
|  | Техника  одновремен ного  одношажно го и  безшажного ходов | Одновременный одношажный и безшажный ход  (стартовый вариант). Раз- гибание руки и движение еѐ за бедро при отталкива- нии в попеременном  двухшажном ходе. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 65 (7) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Повороты и торможение в движении Развитие силы. |  | лыжных ходов |  |  |  |
|  | Совершенст вование  техники  одновремен ного  одношажно го хода | Совершенствование тех- ники одновременного од- ношажного хода. Разгиба- ние руки и движение еѐ за бедро при отталкивании в попеременном двухшаж- ном ходе. Развитие быст- роты. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *прогнозирование* – предвидеть воз- можности получения конкретного  результата при решении задачи.  П: *информационные* – получать и об- рабатывать информацию; *общеучеб- ные* – ставить и формулировать про- блемы.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 66 (8) |  |
|  | **Одновреме нный**  **одношажн ый ход- зачёт** | Одновременный одно- шажный ход . Совершен- ствование техники оттал- кивания при одновремен- ном одношажном ходе Тактическое применение  этого хода. Совершенство- вание попеременного  двухшажного хода. Разви- тие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 67 (9) |  |
|  | **Одновреме нный**  **безшажны й ход -**  **зачёт** | Совершенствование тех- ники отталкивания при  одновременном одношаж- ном ходе. Развитие вынос- ливости. Прохождение | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного одношажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование | 68  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дистанции 3 км. |  | К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
|  | Торможени е «плугом», торможение  «упором»  Развитие  скоростной выносливо- сти | Техника торможение  «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшаж- ном ходе. Совершенство- вание техники отталкива- ния и переноса тяжести тела на носки при одно- временном одношажном  ходе. Развитие скоростной выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *коррекция –* адекватно восприни- мать предложения учителей и това- рищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности  при решении проблем различного ха- рактера.  К: *взаимодействие* – слушать собе- седника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 69  (11) |  |
|  | **2000 м –**  **зачёт.**  Развитие  скоростной выносливос ти | Наклон туловища и разги- бание рук при отталкива- нии в одновременном од- ношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкива- ние, согласованная работа рук и ног при поперемен- ном двухшажном ходе.  Техника торможение  «упором».  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических  чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 70  (12) |  |
|  | Коньковый ход. Виды. | Коньковый ход. Виды. Согласованная работа рук и ног при передвижении | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере- | Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстника- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со | 71  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности | движения на лыжах | ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |  |
|  | Коньковый ход Прохожден ие  дистанции до 3 км со сменной ходов | Совершенствование тех- ники выполнения одно- временного лыжных  ходов. Коньковый ход Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К**.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода.  **П**: *общеучебные* – используют дан-  ные упражнения для развития скоро- стно-силовых способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 72  (14) |  |
|  | Оказание первой  помощи при обморожен иях и  травмах Переход с попеременн ых ходов на одновремен  ные. | Отталкивание и работа туловища ходах. Приме- нение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П.**: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К.**: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 73  (15) |  |
|  | **3000 м – без учёта вре- мени**  Развитие выносливо- сти. | Совершенствование тех- ники лыжных ходов.  Передвижение на лыжах 3000м - зачѐт. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических ка- честв.  П.: демонстрировать выполнение ме- тания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.  П: *общеучебные* – используют данные упражнения для развития скоростно-  силовых способностей. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 74  (16) |  |
|  | **Торможе-** | Торможение «упором»- | **Уметь** выполнять тех- | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- | Развитие мотивов учебной деятельности | 75 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ние «упо- ром»- зачёт** | зачѐт  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности. | нику способов пере- движения на лыжах | ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  Р: *оценка* – устанавливать соответст- вие полученного результата постав- ленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения. | и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | (17) |  |
|  | Эстафеты на лыжах Прохожден ие  дистанции до 3,5 км Развитие  скоростных качеств и выносливос ти. | Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоро- стных качеств и выносли-  вости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели. .  П.: применять упражнения для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 76  (18) |  |
|  | Коньковый ход  Развитие координа- ции, вынос- ливости. | Коньковый ход Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с го- ры с преодолением бугров и впадин. Развитие коор-  динации, выносливости. | **Уметь** правильно  сгруппироваться и вы- полнить падение на  бок. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 77  (19) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Круговая эстафета Техника  выполнения поворота на месте  махом. | Круговая эстафета  .Техника выполнения по- ворота на месте махом. Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Разви- тие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору сколь- зящим шагом. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение тех- нику подъема в гору скользящим ша- гом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 78  (20) |  |
|  | Подвижные игры на  лыжах | Подвижные игры на лы- жах . Работа с должниками по зачѐтам. | **Уметь** правильно вы- полнить поворот на месте махом. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение по- ворота на месте махом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 79  (21) |  |
| **Волейбол** | Т/ б на уроках волейбола Стойка и  передвиже- ние, выпры- гивание игрока. Пе- ремещение в стойке.  Пионербол с элемента- ми в/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств. Правила тех- ники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику безо- пасности на уроках волейбола (пионербо- ла) | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 80 (1) |  |
|  | Передача мяча сверху двумя | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- | Развитие мотивации достижения и готов-  ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и | 81 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | руками в парах и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты: прыжок в длину с**  **места- зачёт** | шагами, спиной и т.д. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Развитие координацион- ных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места- зачѐт | мяча на три касания.  **Знать** технику пере- движения, перемеще- ния игрока | являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя  руками в парах и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты:**  **подъём туловища за 30 сек – зачёт .** | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Пио- нербол с элементами в/б. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: подъѐм туловища за 30 сек – зачѐт  . | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 82 (3) |  |
|  | Передача мяча сверху приѐм  снизу в группах.  **Презид-ие.** | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правиль- но принять изготовку  для верхней передачи | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  К.: Использовать разученные упраж- | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 83 (4) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **тесты:**  **челночный бег 3х10м – зачёт**  В/бол по упрощенны м правилам Развитие координаци онных  качеств | пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты:  челночный бег 3х10м – зачѐт | мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | нения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тех- нической, тактической и спортивной подготовки. | сти. |  |  |
|  | **Передача мяча**  **сверху - зачёт**  В/бол по упрощен- ным прави- лам Разви- тие коорди- национных качеств | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координацион- ных качеств. | **Уметь** правильно вы- полнять верхнюю пе- редачу мяча (согласо- ванная работа рук, ту- ловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 84 (5) |  |
|  | Техника приема  мяча снизу двумя **Презид-ие. тесты: наклон вперёд из положения сидя –**  **зачёт**  В/бол по упрощенны  м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: наклон вперѐд из положения сидя  – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 85 (6) |  |
|  | Эстафеты с в/б мячом. | Стойка и передвижение  игрока. Перемещение в | **Уметь** играть волейбол  по упрощенным прави- | Р.: описывать технику изучаемых иг- | освоение моральных норм помощи тем,  кто в ней нуждается , готовность принять | 86 (7) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием мяча снизу двумя руками с  набрасыван ия, с  передачи сверху.  **Презид-ие. тесты: подтягиван ие – зачёт** В/бол по  упрощенны м правилам | стойке приставными ша- гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху .Верхняя передача мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачѐт | лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | на себя ответственность. |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками в группах. волейбол по упрощен- ным прави- лам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча.  В/бол по упрощенным правилам. Развитие коор- динационных качеств. | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 87 (8) |  |
|  | **Передача мяча снизу на технику**  **– зачёт** волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Пере- дача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** изменить на- правление полета мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 88 (9) |  |
|  | Нижняя | Нижняя прямая подача | **Уметь** выполнить | Р.: организовывать со сверстниками | Развитие мотивов учебной деятельности | 89 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прямая подача **Презид-ие тесты:**  **отжимание**  **- зачёт** | мяча. Нижний прием мяча.  В/бол по упрощенным правилам Развитие кол- лективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачѐт | нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при- ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | (10) |  |
|  | Круговая тренировка с в/б  мячами. Прямой нападаю-  щий удар с набрасыва- ния партне- ром | Круговая тренировка с в/б мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний при- ем мяча. Нападающий  удар. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 90  (11) |  |
|  | **Нижняя прямая подача- зачёт** Волейбол  по упро- щенным правилам. | Нижняя прямая подача- зачѐт Стойка и передви-  жение игрока. Перемеще- ние в стойке приставными шагами, спиной и т.д.  Приѐмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней пе- редаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 91  (12) |  |
|  | Прямой нападаю-  щий удар с | Стойка и перемещение  игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощен- | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при- | Развитие мотивов учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли | 92  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | набрасыва- ния партне- ром.  Волейбол по упро- щенным правилам | ным правилам. | стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам. | **Уметь** правильно при- нять стойку волейболи- ста для нижнего прие- ма мяча  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 93  (14) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по  упрощенны м правилам | ОРУ в движении. Совер- шенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам | **Уметь** выполнять изу- ченные элементы в иг- ре  **Знать** технику изучен- ных элементов | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 94  (15) |  |
| **Лёгкая атлетика**  Плавание | Т/ б на занятиях легкой  атлетикой. Бег на короткие  дистанции. | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м,  встречная эстафета, специ- альные беговые и прыжко- вые упражнения, развитие скоростных качеств. Инст- | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику безо- | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способно-  стей.  К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 95  (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Эстафетный бег | руктаж по ТБ | пасности на уроках |  |  |  |  |
|  | **30 м - зачёт** Упражне- ния с ф /б  мячом. Иг- ра  История развития плавания.  Значение | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты. Влияние  плавания на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта  **Знать** историю развития плавания. Знать значение плавания. | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного закрепления истории развития плавания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - формирование знаний о значении плавания | 96  (2) |  |
|  | Низкий старт Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах.  Правила игры мини- футбол. | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты.  Требования по т/б на занятиях по плаванию | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта  **Знать** т/б на уроках по плаванию | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти.  -формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | 97  (3) |  |
|  | **Президентс кие тесты: 60м – на результат.** Правила игры мини- футбол.  Характеристика видов плавания | Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые,прыжковые упражнения. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Правила игры мини- футбол. | **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- ровья.  **Знать** виды плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. умение характеризовать виды плавания П.: применять упражнения для развития физических качеств. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении. | 98  (4) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Упражнени я с ф/б  мячом. Основные стили плавания | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы, передача мяча в парах. Игра. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин); | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи в парах  **Знать** основные стили плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – *планирование учебного*  *сотрудничества* – описывать технику выполнения плавательных упражнений | освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений | 99  (5) |  |
|  | Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра  Дистанции и правила соревнований по плаванию. | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра  Правила соревнований по плаванию. Дистанции.Судейство | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу ф/б мяча  **Знать** правила сор-ий по плаванию, дистанции | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью;  знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе.  Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием, в соревновательный период. | 100  (6) |  |
|  | Техника метания  малого мяча с шага  способом  «из-за  спины через плечо»  Развитие выносливо- сти | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 10 мин.  **Знать** метания малого мяча | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 101  (7) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | культурой. |  |  |  |
|  | **2000 м –на результат** Метание  малого мяча на даль-  ность  Разминка пловца | 2000 м – без учѐта времени  . Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 15 мин.  **Знать** технику метания малого мяча  **Знать** специальные упражнения перед плаванием  **Уметь** составлять комплекс упражнений в плавании | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; Применять упражнения для плавания  Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше | 102  (8) |  |
|  | **Метание малого мяча**  **на**  **дальность - зачёт**  Правила личной гигиены | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Развитие вы- носливости в беге на  длинные дистанции  Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Знать** влияние легко- атлетических упражнений на укрепление здоровья.  **Соблюдать**правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном  бассейне, в открытых водоемах | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств  Р.: применять метательные упражне- ния для развития соответствующих способностей.  . Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти.  Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | 103  (9) |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должниками по зачѐтам.  Достижения Российских пловцов | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** правила игр | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. Р.: применять мета- тельные упражнения для развития  соответствующих способностей.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе | 104  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Знать**достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр | мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  Р.: *Характеризовать* их вклад в развитие плавания | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  *Аргументированно* принимать участиев обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене |  |  |
|  | Подвижные игры  Инструктаж по т/б в пе- риод летних каникул. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Инструктаж по т/б в  период летних каникул | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** т/б в период лет- них каникул | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метатель- ные упражнения для развития соот- ветствующих способностей.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 105  (11) |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименова- ние раздела программы | Тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания, контроль) |  | Метапредметные УУД |  | Дата  проведения | |
| Предметные УУД | ЛичностныеУУД | план | факт |
| **Лёгкая атлетика Футбол** | Инструктаж по т/б на уроках.  Спринтер- ский бег,  эстафетный бег | Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные бего- вые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие ско-  ростных качеств. Положе- ние туловища при старто- вом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология  спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 30 м | Р: *целеполагание* – формулировать и  удерживать учебную задачу; *планирование*  – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 1 |  |
| Сприн- терский бег Низкий  старт  Ведение мяча. Игра | Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специ- альные беговые упражне- ния. ОРУ. Эстафеты. Раз-  витие скоростных качеств. Старты из различных по- ложений. Стартовый раз- гон. | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м  **Знать** технику выпол- нения низкого старта | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 2 |  |
| **30м – на результат**  Ведение мяча с обводкой. Игра. | **30м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие  скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью **Знать** название разучиваемых  упражнений и основы правильной техники их выполнения. **Уметь** выполнять ведение мяча с обводкой внутренней  стороной стопы. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Президентс кие тесты: **60м – на результат.**  Ведение мяча с  обводкой внутренней стороной  стопы.  Правила игры мини- футбол. | **60м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60м  **Уметь** выполнять ведение мяча с  обводкой внутренней стороной стопы. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 4 |  |
| Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Упражнени я с ф/б  мячом. | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы, передача мяча в парах. Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи в парах | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 5 |  |
| Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливост и в беге на  длинные  дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра | Распределение силы на дистанцию 2000 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в парах в движении. Игра | **Уметь** распределять силы на длинную дистанцию  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 7 |  |
| **2000 м – на результат.** Лапта. М- футбол | **2000 м – без учёта времени.** Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в тройках в движении. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.  **Уметь** распределять силы на 2 км выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 8 |  |
| Прыжок в длину с разбега способом  «согнув | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега.  Специальные прыжковые  упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега  способом «Согнув ноги»  **Знать** фазы прыжка  **Знать** правила игры | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие | 9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ноги». | Передача мяча в тройках в движении. | футбол  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | – задавать вопросы, обращаться за помощью | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых  качеств. Игра | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** подбирать толчковую ногу **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 10 |  |
| Прыжок в длину с разбега. Лапта . М- футбол | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** выносить колени вперѐд, мягко приземляться  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 11 |  |
| **Прыжок в длину с разбега способом**  **«согнув** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.** Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега. **Знать** технику прыжка в длину с разбега  **Знать** правила игры | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ноги» - на результат.** | качеств | футбол  **Уметь** играть в футбол | К.: взаимод - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений. |  |  |  |
| Метание малого мяча с шага способом  «из-за спины через плечо» шага на  дальность. М-футбол. Лапта | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  прыжковых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 13 |  |
| **Метание малого мяча с шага способом**  **«из-за спины через плечо» - на результат** Игры по  желанию обуч-ся | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с  должниками. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая разминка.  Совершенств ование  прези-  дентских тестов. Игра | Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъѐм мяча стопой | **Уметь** выполнять президентские тесты, работать по станциям  **Знать** технику упражнений | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям  К.: соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 15 |  |
| Президентс кие тесты: тестирова- ние прыжка в длину с места . | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие  скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с места  **Знать** технику прыжка в длину с места. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о  нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 16 |  |
| Президентс кие тесты: тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с. Игра | Проведение разминки,  направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол» | **Уметь** выполнять подъѐм туловища  **Знать** технику подъема туловища из положения лежа | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности. | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 17 |  |
| Президентс кие тесты: Тестирова- ние наклона вперед из положения сидя. Игра | тестирование наклона  вперед из положения сидя, Развитие гибкости.  подвижная игра «Мини- футбол» | **Уметь** выполнять наклон вперѐд выполнять  **Знать** технику наклона вперѐд | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 18 |  |
|  | Президентс  кие тесты: тести- | Проведение разминки,  направленной на развитие координации движения. | **Уметь** выполнять челночный бег **Знать** технику | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на | 19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | рование  челночного бега 3х10 м. Игра  «Борьба за мяч» | Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Мини- футбол» | челночного бега 3х10 | П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3х10.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
| **Баскетбол (21 ч)** | Инструктаж По т/б на уроках  б/бола .  Стойка и  передвижен ия игрока Президент- ские тесты: **тестиро- вание под- тягивания** | Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на  месте. Остановка прыж- ком. Ловля мяча двумя руками и передача от гру- ди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие  координационных качеств.  Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол. Пра- вила игры в баскетбол | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнози- рование* – предвосхищать результат.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 20  (1) |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте  Президентс кие тесты: **тестирова- ние отжимания**  . | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Тестиро- вание отжимания. Разви- тие координационных ка- честв. Терминология бас- кетбола | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол и  технику владения мя- чом. Знать технику от- жимания | Р: *контроль и самоконтроль* – разли- чать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать  результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; самостоятельно создавать ход  деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собе-  седника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 21 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сочетание приёмов ( стойка + передвиже ния+ повороты с мячом) – зачёт**  Правила игры б/б | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча и изменением направления. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах.  Развитие  координационных качеств. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  **Знать** Правила игры в баскетбол | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозиро- вание* – предвосхищать результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в раз- нообразии способов решения задач; само- стоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать соб- ственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 22 (3) |  |
|  | Ловля и передача  мяча с пас- сивным  сопротив- лением со- перника Эстафеты с мячом. | Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой  траекторией на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным  сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом. | **Знать** технику ведение мяча, выполнение  приставными шагами левым, правым боком с одновременным  ведением мяча.  **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет.  Организовывать и проводить эстафеты. | К: использовать речь для регуляции  своего действия, контролировать дей- ствия партнѐра.  Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соот- ветствии поставленной задачей.  П: обнаружение ошибок при выпол- нении учебных заданий анализ и объ- ективная оценка результатов своего труда. | - выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулиро- вать познавательную цель  Этические чувства. | 23 (4) |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи и ловли  Ведение мяча Учебная  игра - бас- кетбол | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с  пассивным сопротивлени- ем защитника. Остановка прыжком. Ловля и переда- ча мяча двумя руками от груди на месте в круге.  Бросок двумя руками от | **Уметь** играть в баскет- бол, выполнять пра- вильно технические  действия | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 24 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  |  |  |
|  | **Ведение мяча с**  **пассивным сопротивле нием защитника**  **– зачёт.**  Игра | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Учеб- ная игра - баскетбол. Раз- витие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику владе- нием мячом. Стойку баскетболиста. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 25 (6) |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи и  ловли. Игра в мини-  баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча  двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя  снизу в движении. . Учеб- ная игра - баскетбол.. Раз- витие координационных  способностей. Терминоло- гия баскетбола. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 26 (7) |  |
|  | Ведение мяча.  Бросок с | Стойка и передвижение  игрока. Ведение мяча с изменением скорости. | **Уметь** играть в баскет-  бол по упрощѐнным правилам, выполнять | Р: *целеполагание* – преобразовывать  практическую задачу в образователь- ную. | -Развитие мотивации достижения и го-  товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения | 27 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места. Игра в мини-  баскетбол. | Бросок одной рукой от плеча на месте . . Учебная  игра - баскетбол.. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя ру- ками в прыжке . Учебная  игра - баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 28 (9) |  |
|  | Сочетание приѐмов: (ведение- остановка- бросок).  Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Бросок одной ру- кой от плеча на месте Со- четание приѐмов:(ведение- остановка-бросок). . Учеб- ная игра - баскетбол. Раз- витие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику броска одной рукой от плеча на месте | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 29  (10) |  |
|  | **Бросок одной** | Стока и передвижение  игрока. Ведение мяча с | **Уметь** играть в баскет-  бол по упрощѐнным | Р.: использовать игру баскетбол в ор- | Развитие мотивов учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, | 30  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **рукой от плеча после**  **ловли мяча**  **- зачёт**  Учебная игра | изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча по- сле ловли мяча на месте. . Учебная игра - баскетбол.. Развитие координацион- ных качеств. | правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам. | ганизации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения технических действий. | принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом. | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;  одной рукой от плеча с высокой и низкой траекто- рией на месте и в движе- нии. Эстафеты с мячом.  Сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- бросок). Нападение быст- рым прорывом. | **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет. Ор- ганизовывать и прово- дить эстафеты. **Знать** правила баскетбола по упрощѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 31  (12) |  |
|  | Вбрасывани е мяча,  передача мяча с лицевой линии.  Правила игры . Игра б/бол | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  баскетбол. Штрафной бро- сок | **Уметь** владеть мячом в процессе игры. выпол- нять правильно техни- ческие действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | **К:** договариваться и проходить к об- щему решению совместной деятель- ности.  **Р:** выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями еѐ реализации; использовать установ-  ленные правила в контроле способа решения.  **П:**использовать общие приѐмы реше- ния поставленных задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе | 32  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л** : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных  ситуациях. | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | **Сочетание приёмов: (ведение- остановка- поворот с мячом- бросок) - зачёт**  Игра | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движе- нии, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оце- нивание сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- поворот- бросок) | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам; выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 33  (14) |  |
|  | **Штрафной бросок - зачёт** Взаимодейс твие двух игроков Учебная игра б/б | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок в  движении после 2 шагов – Взаимодействие двух иг- роков «Отдай мяч и вый- ди». Нападение быстрым  прорывом. . Учебная игра - баскетбол. | **Уметь** выполнять пра- вильно технические  действия  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 34  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. |  |  |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с  сопротивле нием.  Судейство | Взаимодействие двух иг- роков через заслон. Вы- полнять бросок в движе- нии после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнѐра. Со-  блюдать правила поведе- ния и предупреждения травматизма во время за- нятий. | **Уметь** соблюдать пра- вила поведения и пре- дупреждения травма- тизма во время заня- тий.  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач  **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 35  (16) |  |
|  | Совершенст вование  бросков, передач, ведения Судейство | В групповой работе по- вторение изученных ранее упражнений с мячом, сов- ие техники выполнения  броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия | **К:** формировать навыки учебного со- трудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролиро- вать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упраж- нений с мячом, демонстрировать тех- нику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 36  (17) |  |
|  | **Техника** | В парах повторение изу- | **Знать ,** как играть в | **К:** формировать навыки учебного сотруд-  ничества в ходе индивидуальной и груп- | Развитие мотивов учебной деятельности, | 37 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **броска в кольцо в движении после 2 шагов –**  **зачёт.** Б/бол | ченных ранее упражнений с мячом, техника выпол- нения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам | баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | (18) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре б/бол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  б/бол по упрощѐнным пра- вилам. Работа с должни- ками по зачѐтам. | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 38-  39-40  (19-  20-  21) |  |
| **Гимна- стика с основами акроба- тики (18ч)** | Инструктаж по т/б на уроках гим- настики Строевые упражнения Акробатика | Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Раз- витие координационных способностей. Значение гимнастических упражне- ний для сохранения пра-  вильной осанки. Инструк- таж по ТБ. | **Уметь** выполнять ку- вырки, стойки, строе- вые упражнения  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собе-  седника, формулировать свои затруд- нения. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 41 (1) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция. Стойка на голове с согнутыми ногами,  Развитие | Строевой шаг. Акробати- ческие упражнения: ку- вырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост» ОРУ в  движении. Развитие коор- | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для  разогревания. Иметь представления о само- | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 42 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | координа- ционных способ-  стей. | динационных способно- стей. Разучивание комби- нации. | страховке. | в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Строевые упражне- ния. Акро- батика Комбина- ция.  Развитие координаци онных  способно- стей. | Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми нога- ми, ОРУ в движении.  Комбинация. Развитие координационных способ- ностей | **Уметь** выполнять ку- вырки, стоку на лопат- ках  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 43 (3) |  |
|  | **Строевые упражнени я – зачёт.** Акробатика Совершен- ствование- комбина- ции. | Строевые упражнения – зачѐт. Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). .ОРУ в  движении. Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 44 (4) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция. **Стой-**  **ка на голо-** | ОРУ в движении Кувырок вперѐд и назад. Стойка на  лопатках. «Мост» из положения стоя (с | **Уметь** выполнять ком- бинацию | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять | 45(5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ве с согну- тыми но- гами-зачёт** Развитие координаци онных  способно-  стей. | помощью). Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | на себя ответственность. |  |  |
|  | **Акробатик а комбинаци я – зачёт.**  Перекладин а (м),  бревно (д). Развитие координаци  и | Комбинация по акробатике  – зачѐт. Упражнения на  бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 46(6) |  |
|  | Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д).  Развитие координаци онных сп-ей | ОРУ в движении  Разучивание комбинации на перекладине (м), на  бревне (д). Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 47 (7) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Комбинаци | ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование  комбинации на | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в | 48 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Круговая тренировка (с  использова нием упражнений из  комплекса ВФСК ГТО)  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | ОРУ в движении. Круговая тренировка (с  использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)  Совершенствование комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 49 (9) |  |
|  | **Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне (д).**  **– зачёт.** Техника лазания по  канату в два приѐма, в три приѐма | ОРУ в движении Полоса с препятствиями  Комбинация на пере-  кладине (м), на бревне (д).  – зачѐт. Техника лазания по канату в два приѐма | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-* | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 50  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Техника лазания по канату в  три приѐма.  Прыжки через  скакалку | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три приѐма. Прыжки через  скакалку, в парах, в трой- ках. Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 51  (11) |  |
|  | **Техника лазания по канату в три приёма- зачёт.**  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три приѐма- зачѐт. Прыжки  через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), со- гнув ноги (мальчики) Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 52  (12) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Техника | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.  Прыжки через скакал- | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в | 53  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | опорного прыжка через гимна-  стического козла . | козла ноги врозь  (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра | ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла .  Прыжки через  скакалку. Игра  «Удочка» | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь  (девочки), согнув ноги  (мальчики).Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;  составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 54  (14) |  |
|  | **Техника опорного прыжка через гимна-**  **стического козла ноги врозь**  **(девочки), согнув ноги**  **(мальчики**) | ОРУ со скакалкой. Прыж- ки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), со- гнув ноги (мальчики)-  зачѐт. Вращение обруча  .Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-*  *чества* – определять цели, функции | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 55  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - **зачёт** Вращение обруча |  |  | участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Полоса с препятствия ми.  Прыжки через  скакалку | Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачѐтам. Игра «Удочка» | **Уметь** справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 56  (16) |  |
|  | **Прыжки через**  **скакалку за минуту- зачёт.** | ОРУ со скакалкой. Враще- ние обруча Прыжки через скакалку- зачѐт. Игра  «Удочка» | **Уметь** выполнять  прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений  с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 57  (17) |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры | ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должника- ми по зачѐтам | **Уметь** выполнять ОРУ паточным способом.  **Знать** правила п/и | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в  баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 58  (18) |  |
| **Лыжная подготов ка (21 ч)** | Техника  безопасност и на  занятиях | Лыжный инвентарь. Под- бор палок и лыж. Пере- носка лыж и палок. Одева- | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере- | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и | 59 (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжной подготовко й. Строевые упражнения с лыжами. Совершен-  ствование техники поперемен- ного двух- шажного хода. | ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.  Техника безопасности на уроках лыжной подготов- ки. Совершенствование техники попеременного  двухшажного хода. | движения на лыжах. | П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель К: *инициативное со- трудничество* – обращаться за помо- щью; *взаимодействие* – строить мо- нологическое высказывание, вести устный диалог. | умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. |  |  |
|  | Виды  лыжного спорта.  Совершенст вование  техники попеременн ого  двухшажно го хода. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попе- ременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двух- шажном ходе в зависимо- сти от скорости передви- жения. Виды лыжного  спорта. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 60 (2) |  |
|  | Виды  снежного покрова. Смазка лыж.  Попеременн ый  двухшажны й ход  Развитие  выносливо- сти при | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Оттал- кивание ногой в одновре- менном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 61 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьбе на лыжах. |  |  | ческое высказывание, вести устный диалог. |  |  |  |
|  | Повороты, стоя на  лыжах. Поворот переступан ием  Развитие выносливо- сти | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Согла- сованные движения рук и ног в одновременном  двухшажном ходе. пере-  движение на лыжах до 2-х км. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: *контроль и самоконтроль* – сли- чать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнару- жения отклонений и отличий от эта- лона. П.: осваивать их самостоятель- но выявлять и устранять типичные ошибки.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 62 (4) |  |
|  | Техника попеременн ого  двухшажно го хода- | техники попеременного двухшажного хода. Со-  вершенствование техники первого и второго шага при одновременном двух- шажном ходе. Развитие  быстроты. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, | 63 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Повороты и торможение  «упором» Прохожден ие  дистанции до 2,5 км. | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двух- шажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие выносливости.  Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 64 (6) |  |
|  | Техника  одновремен ного  одношажно го и  безшажного ходов | Одновременный одношажный и безшажный ход  (стартовый вариант). Раз- гибание руки и движение еѐ за бедро при отталкива- нии в попеременном  двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие силы. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 65 (7) |  |
|  | Совершенст вование  техники  одновремен ного  одношажно го хода | Совершенствование тех- ники одновременного од- ношажного хода. Разгиба- ние руки и движение еѐ за бедро при отталкивании в попеременном двухшаж- ном ходе. Развитие быст- роты. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *прогнозирование* – предвидеть воз- можности получения конкретного  результата при решении задачи.  П: *информационные* – получать и об- рабатывать информацию; *общеучеб- ные* – ставить и формулировать про- блемы.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 66 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Одновреме нный**  **одношажн ый ход- зачёт** | Одновременный одно- шажный ход . Совершен- ствование техники оттал- кивания при одновремен- ном одношажном ходе Тактическое применение  этого хода. Совершенство- вание попеременного  двухшажного хода. Разви- тие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 67 (9) |  |
|  | **Одновреме нный**  **безшажны й ход -**  **зачёт** | Совершенствование тех- ники отталкивания при  одновременном одношаж- ном ходе. Развитие вынос- ливости. Прохождение  дистанции 3 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного одношажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 68  (10) |  |
|  | Торможени е «плугом», торможение  «упором»  Развитие  скоростной выносливо- | Техника торможение  «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшаж- ном ходе. Совершенство-  вание техники отталкива- ния и переноса тяжести | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *коррекция –* адекватно восприни- мать предложения учителей и това- рищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности  при решении проблем различного ха- рактера. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 69  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сти | тела на носки при одно- временном одношажном  ходе. Развитие скоростной выносливости. |  | К: *взаимодействие* – слушать собе- седника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. |  |  |  |
|  | **2000 м –**  **зачёт.**  Развитие  скоростной выносливос ти | Наклон туловища и разги- бание рук при отталкива- нии в одновременном од- ношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкива- ние, согласованная работа рук и ног при поперемен- ном двухшажном ходе.  Техника торможение  «упором».  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 70  (12) |  |
|  | Коньковый ход. Виды. | Коньковый ход. Виды. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При-  менение хода в зависимо- сти от рельефа местности | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 71  (13) |  |
|  | Коньковый ход Прохожден ие  дистанции до 3 км со сменной ходов | Совершенствование тех- ники выполнения одно- временного лыжных  ходов. Коньковый ход Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К**.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода.  **П**: *общеучебные* – используют дан- ные упражнения для развития скоро- стно-силовых способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 72  (14) |  |
|  | Оказание первой  помощи при обморожен иях и  травмах | Отталкивание и работа туловища ходах. Приме- нение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П.**: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К.**: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- | 73  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Переход с попеременн ых ходов на одновремен  ные. |  |  | лыжного хода. | го образа жизни. |  |  |
|  | **3000 м – без учёта вре- мени**  Развитие выносливо- сти. | Совершенствование тех- ники лыжных ходов.  Передвижение на лыжах 3000м - зачѐт. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических ка- честв.  П.: демонстрировать выполнение ме- тания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.  П: *общеучебные* – используют данные упражнения для развития скоростно-  силовых способностей. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 74  (16) |  |
|  | **Торможе- ние «упо- ром»- зачёт** | Торможение «упором»- зачѐт  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  Р: *оценка* – устанавливать соответст- вие полученного результата постав- ленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 75  (17) |  |
|  | Эстафеты на лыжах Прохожден ие  дистанции до 3,5 км Развитие | Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоро- стных качеств и выносли-  вости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели. . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ | 76  (18) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростных качеств и выносливос ти. |  |  | П.: применять упражнения для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | жизни. |  |  |
|  | Коньковый ход  Развитие координа- ции, вынос- ливости. | Коньковый ход Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с го- ры с преодолением бугров и впадин. Развитие коор-  динации, выносливости. | **Уметь** правильно  сгруппироваться и вы- полнить падение на  бок. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 77  (19) |  |
|  | Круговая эстафета Техника  выполнения поворота на месте  махом. | Круговая эстафета  .Техника выполнения по- ворота на месте махом. Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Разви- тие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору сколь- зящим шагом. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение тех- нику подъема в гору скользящим ша- гом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 78  (20) |  |
|  | Подвижные игры на  лыжах | Подвижные игры на лы- жах . Работа с должниками по зачѐтам. | **Уметь** правильно вы- полнить поворот на месте махом. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение по- ворота на месте махом.  К.: взаимодействовать со сверстника-  ми в процессе совместного освоения упражнений. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 79  (21) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол** | Т/ б на уроках волейбола Стойка и  передвиже- ние, выпры- гивание игрока. Пе- ремещение в стойке.  Пионербол с элемента- ми в/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств. Правила тех- ники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику безо- пасности на уроках волейбола (пионербо- ла) | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 80 (1) |  |
|  | Передача мяча сверху двумя  руками в парах и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты: прыжок в длину с**  **места- зачёт** | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Развитие координацион- ных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места- зачѐт | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- движения, перемеще- ния игрока | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 81 (2) |  |
|  | Передача мяча сверху двумя  руками в парах и над собой.  Прием мяча | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Пио- нербол с элементами в/б. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- | 82 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты:**  **подъём туловища за 30 сек – зачёт .** | Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: подъѐм туловища за 30 сек – зачѐт  . | ния игрока. Верхнюю передачу мяча | ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Передача мяча сверху приѐм  снизу в группах. **Презид-ие. тесты:**  **челночный бег 3х10м – зачёт**  В/бол по упрощенны м правилам Развитие координаци онных  качеств | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты:  челночный бег 3х10м – зачѐт | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правиль- но принять изготовку  для верхней передачи мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  К.: Использовать разученные упраж- нения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тех- нической, тактической и спортивной подготовки. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 83 (4) |  |
|  | **Передача мяча**  **сверху - зачёт**  В/бол по упрощен- ным прави- лам Разви- тие коорди-  национных | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координацион- ных качеств. | **Уметь** правильно вы- полнять верхнюю пе- редачу мяча (согласо- ванная работа рук, ту- ловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, | 84 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | качеств |  |  |  | социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Техника приема  мяча снизу двумя **Презид-ие. тесты: наклон вперёд из положения сидя –**  **зачёт**  В/бол по  упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: наклон вперѐд из положения сидя  – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 85 (6) |  |
|  | Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с  набрасыван ия, с  передачи сверху.  **Презид-ие. тесты: подтягиван ие – зачёт** В/бол по упрощенны  м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху .Верхняя передача мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 86 (7) |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками в группах. волейбол по упрощен-  ным прави- лам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча.  В/бол по упрощенным правилам. Развитие коор- | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже-  ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз-  витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе | 87 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | динационных качеств. |  |  | представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | **Передача мяча снизу на технику**  **– зачёт** волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Пере- дача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** изменить на- правление полета мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 88 (9) |  |
|  | Нижняя прямая подача **Презид-ие тесты:**  **отжимание**  **- зачёт** | Нижняя прямая подача  мяча. Нижний прием мяча.  В/бол по упрощенным правилам Развитие кол- лективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачѐт | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 89  (10) |  |
|  | Круговая тренировка с в/б  мячами. Прямой нападаю-  щий удар с набрасыва- ния партне- ром | Круговая тренировка с в/б мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний при- ем мяча. Нападающий  удар. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 90  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Нижняя прямая подача- зачёт** Волейбол  по упро- щенным правилам. | Нижняя прямая подача- зачѐт Стойка и передви-  жение игрока. Перемеще- ние в стойке приставными шагами, спиной и т.д.  Приѐмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней пе- редаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 91  (12) |  |
|  | Прямой нападаю-  щий удар с набрасыва- ния партне- ром.  Волейбол по упро- щенным правилам | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 92  (13) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам. | **Уметь** правильно при- нять стойку волейболи- ста для нижнего прие- ма мяча  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- | 93  (14) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | го образа жизни. |  |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | ОРУ в движении. Совер- шенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам | **Уметь** выполнять изу- ченные элементы в иг- ре  **Знать** технику изучен- ных элементов | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 94  (15) |  |
| **Лёгкая атлетика Плава-ние** | Т/ б на занятиях легкой  атлетикой. Бег на короткие  дистанции. Эстафетный бег | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м,  встречная эстафета, специ- альные беговые и прыжко- вые упражнения, развитие скоростных качеств. Инст- руктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику безо- пасности на уроках | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способно-  стей.  К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 95  (1) |  |
|  | **30 м - зачёт** Упражне- ния с ф /б  мячом. Иг- ра. История развития плавания.  Значение. | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты. Влияние  плавания на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта. **Знать** историю развития плавания. **Знать** значение плавания. | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного закрепления истории развития плавания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  формирование знаний о значении плавания | 96  (2) |  |
|  | Низкий старт  Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 97  (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Правила игры мини- футбол. | честв. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию | **Знать** технику низкого старта  **Знать** т/б на уроках по плаванию | ми в процессе совместного освоения беговых упражнений, знаний безопасности по плаванию. | сти. формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств |  |  |
|  | **Президентс кие тесты: 60м – на результат.** Правила игры мини- футбол.  Характеристика видов плавания | Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных ка- честв. . Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини- футбол. | **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- ровья.  **Знать** виды плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, умение характеризовать виды плавания. П.: применять упражне-ния для развития физических качеств. К: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении | 98  (4) |  |
|  | Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Основные стили плавания | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);  Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Знать** основные стили плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – описывать технику выполнения плавательных упражнений | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 99  (5) |  |
|  | Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу ф/б мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | 100  (6) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дистанции и правила соревнований по плаванию | Правила соревнований по плаванию. Дистанции. Судейство | **Знать** правила сор-ий по плаванию, дистанции | знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием, в соревновательный период |  |  |
|  | Техника метания  малого мяча с шага  способом  «из-за  спины через плечо»  Развитие выносливо- сти | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 10 мин.  **Знать** метания малого мяча | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической  культурой. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 101  (7) |  |
|  | **2000 м –на результат** Метание  малого мяча на даль-  ность  Разминка пловца | 2000 м – без учѐта времени  . Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 15 мин.  **Знать** технику метания малого мяча  **Знать** специальные упражнения перед плаванием  **Уметь** составлять комплекс упражнений в плавании | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; Применять упражнения для плавания  Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше | 102  (8) |  |
|  | **Метание малого мяча на**  **Дально-сть - зачёт** | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств  Р.: применять метательные упражне- ния для развития соответствующих | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 103  (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Правила личной гигиены | Личная гигиена во время занятий плаванием. Формаодежды/плавательная экипировка для занятий плаванием. | ровья. **Соблюдать**правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном  бассейне, в открытых водоемах | способностей.  . Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений. | сти.  Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств |  |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** правила игр  **Знать**достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. Р.: применять мета- тельные упражнения для развития  соответствующих способностей.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: *Характеризовать* их вклад в развитие плавания | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки *Аргументированно* принимать участиев обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене. | 104  (10) |  |
|  | Подвижные игры  Инструктаж по т/б в пе- риод летних каникул. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Инструктаж по т/б в  период летних каникул | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** т/б в период лет- них каникул | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метатель- ные упражнения для развития соот- ветствующих способностей.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 105  (11) |  |

Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименова- ние раздела программы | Тема урока | Виды деятельности  (элементы содержания, контроль) |  | Метапредметные УУД |  | Дата  проведения | |
| Предметные УУД | ЛичностныеУУД | план | факт |
| **Лёгкая атлетика Футбол** | Инструктаж по т/б на уроках.  Спринтер- ский бег,  эстафетный бег | Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные бего- вые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие ско-  ростных качеств. Положе- ние туловища при старто- вом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология  спринтерского бега | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 30 м | Р: *целеполагание* – формулировать и  удерживать учебную задачу; *планирование*  – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 1 |  |
| Сприн- терский бег Низкий  старт  Ведение мяча. Игра | Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специ- альные беговые упражне- ния. ОРУ. Эстафеты. Раз-  витие скоростных качеств. Старты из различных по- ложений. Стартовый раз- гон. | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м  **Знать** технику выпол- нения низкого старта | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 2 |  |
| **30м – на результат**  Ведение мяча с обводкой. Игра. | **30м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие  скоростных качеств. Ведение мяча с обводкой внутренней стороной стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью **Знать** название разучиваемых  упражнений и основы правильной техники их выполнения. **Уметь** выполнять ведение мяча с обводкой внутренней  стороной стопы. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П: *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач К: *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, обращаться за помощью;  *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Президентс кие тесты: **60м – на результат.**  Ведение мяча с  обводкой внутренней стороной  стопы.  Правила игры мини- футбол. | **60м – на результат.** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы. Игра. | **Уметь** пробегать с максимальной  скоростью 60м  **Уметь** выполнять ведение мяча с  обводкой внутренней стороной стопы. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 4 |  |
| Развитие выносливос ти в беге на длинные  дистанции Упражнени я с ф/б  мячом. | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Ведение мяча с обводкой внутренней стороной  стопы, передача мяча в парах. Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять  ведение мяча, передачи в парах | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 5 |  |
| Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Развитие выносливост и. Игра | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин. **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливост и в беге на  длинные  дистанции. Передача мяча в парах в движении. Игра | Распределение силы на дистанцию 2000 м.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в парах в движении. Игра | **Уметь** распределять силы на длинную дистанцию  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 7 |  |
| **2000 м – на результат.** Лапта. М- футбол | **2000 м – без учёта времени.** Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.  Передача мяча в тройках в движении. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.  **Уметь** распределять силы на 2 км выполнять  передачу мяча в движении | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 8 |  |
| Прыжок в длину с разбега способом  «согнув | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Фазы прыжка. Фаза разбега.  Специальные прыжковые  упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега  способом «Согнув ноги»  **Знать** фазы прыжка  **Знать** правила игры | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества* | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств,  доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие | 9 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ноги». | Передача мяча в тройках в движении. | футбол  **Уметь** выполнять  передачу мяча в движении | – задавать вопросы, обращаться за помощью | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной  справедливости и свободе. |  |  |
| Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых  качеств. Игра | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** подбирать толчковую ногу **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 10 |  |
| Прыжок в длину с разбега. Лапта . М- футбол | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы полета и приземления. Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | **Уметь** выносить колени вперѐд, мягко приземляться  **Знать** правила игры футбол  **Уметь** играть в футбол | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *обще учебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 11 |  |
| **Прыжок в длину с разбега способом**  **«согнув** | **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.** Специальные прыжковые упражнения.  Развитие скоростно-силовых | **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега. **Знать** технику прыжка в длину с разбега  **Знать** правила игры | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ноги» - на результат.** | качеств | футбол  **Уметь** играть в футбол | К.: взаимод - ть со сверстниками в процессе совместного освоения прыжк-х упражнений. |  |  |  |
| Метание малого мяча с шага способом  «из-за спины через плечо» шага на  дальность. М-футбол. Лапта | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  прыжковых упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 13 |  |
| **Метание малого мяча с шага способом**  **«из-за спины через плечо» - на результат** Игры по  желанию обуч-ся | Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на  дальность. Игры по желанию обуч-ся. Работа с  должниками. | **Уметь** вкладывать массу тела в бросок мяча.  **Знать** технику метания мяча на дальность | Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости. | 14 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая разминка.  Совершенств ование  прези-  дентских тестов. Игра | Совершенствование президентских тестов. Круговая разминка.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подъѐм мяча стопой | **Уметь** выполнять президентские тесты, работать по станциям  **Знать** технику упражнений | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение упражнений, работать по станциям  К.: соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 15 |  |
| Президентс кие тесты: тестирова- ние прыжка в длину с места . | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ.  Специальные прыжковые упражнения. Развитие  скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с места  **Знать** технику прыжка в длину с места. | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение прыжковых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли  обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие  самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о  нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | 16 |  |
| Президентс кие тесты: тести- рование подъема туловища из положе- ния лежа за 30 с. Игра | Проведение разминки,  направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Мини-футбол» | **Уметь** выполнять подъѐм туловища  **Знать** технику подъема туловища из положения лежа | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Р.: включать ОРУ упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение ОРУ К.: соблюдать правила безопасности. | освоение правил здорового и безопасного образа жизни. | 17 |  |
| Президентс кие тесты: Тестирова- ние наклона вперед из положения сидя. Игра | тестирование наклона  вперед из положения сидя, Развитие гибкости.  подвижная игра «Мини- футбол» | **Уметь** выполнять наклон вперѐд выполнять  **Знать** технику наклона вперѐд | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы  стрессоустойчивости. | 18 |  |
|  | Президентс  кие тесты: тести- | Проведение разминки,  направленной на развитие координации движения. | **Уметь** выполнять челночный бег **Знать** технику | Р: *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на | 19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | рование  челночного бега 3х10 м. Игра  «Борьба за мяч» | Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Мини- футбол» | челночного бега 3х10 | П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения челночного бега 3х10.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
| **Баскетбол (21 ч)** | Инструктаж По т/б на уроках  б/бола .  Стойка и  передвижен ия игрока Президент- ские тесты: **тестиро- вание под- тягивания** | Стойка и передвижения игрока. Повороты с мячом и без. Ведение мяча на  месте. Остановка прыж- ком. Ловля мяча двумя руками и передача от гру- ди двумя руками на месте в парах. Тестирование подтягивания. Развитие  координационных качеств.  Правила ТБ при игре в баскетбол. | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол. Пра- вила игры в баскетбол | Р: *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнози- рование* – предвосхищать результат.  П: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  К: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 20  (1) |  |
|  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте  Президентс кие тесты: **тестирова- ние отжимания**  . | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в парах. Тестиро- вание отжимания. Разви- тие координационных ка- честв. Терминология бас- кетбола | **Уметь** выполнять ве- дение и передачу мяча  двумя руками от груди.  **Знать** терминологию игры в баскетбол и  технику владения мя- чом. Знать технику от- жимания | Р: *контроль и самоконтроль* – разли- чать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать  результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; самостоятельно создавать ход  деятельности при решении проблем. К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собе-  седника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 21 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сочетание приёмов ( стойка + передвиже ния+ повороты с мячом) – зачёт**  Правила игры б/б | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча и изменением направления. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах.  Развитие  координационных качеств. | **Уметь** выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.  **Знать** Правила игры в баскетбол | Р: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозиро- вание* – предвосхищать результаты.  П: *общеучебные* – ориентироваться в раз- нообразии способов решения задач; само- стоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  К: *взаимодействие* – формулировать соб- ственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 22 (3) |  |
|  | Ловля и передача  мяча с пас- сивным  сопротив- лением со- перника Эстафеты с мячом. | Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой  траекторией на месте и в движении. Ведение мяча с пассивным  сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо Эстафеты с мячом. | **Знать** технику ведение мяча, выполнение  приставными шагами левым, правым боком с одновременным  ведением мяча.  **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет.  Организовывать и проводить эстафеты. | К: использовать речь для регуляции  своего действия, контролировать дей- ствия партнѐра.  Р: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соот- ветствии поставленной задачей.  П: обнаружение ошибок при выпол- нении учебных заданий анализ и объ- ективная оценка результатов своего труда. | - выполнять учебные действия  -самостоятельно выделять и формулиро- вать познавательную цель  Этические чувства. | 23 (4) |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи и ловли  Ведение мяча Учебная  игра - бас- кетбол | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с  пассивным сопротивлени- ем защитника. Остановка прыжком. Ловля и переда- ча мяча двумя руками от груди на месте в круге.  Бросок двумя руками от | **Уметь** играть в баскет- бол, выполнять пра- вильно технические  действия | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную.  П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 24 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | головы с места. Учебная игра - баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  |  |  |
|  | **Ведение мяча с**  **пассивным сопротивле нием защитника**  **– зачёт.**  Игра | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыж- ком. Ловля и передача мя- ча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок от головы с места. Учеб- ная игра - баскетбол. Раз- витие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику владе- нием мячом. Стойку баскетболиста. | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 25 (6) |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи и  ловли. Игра в мини-  баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.  Ловля и передача мяча  двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя  снизу в движении. . Учеб- ная игра - баскетбол.. Раз- витие координационных  способностей. Терминоло- гия баскетбола. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 26 (7) |  |
|  | Ведение мяча.  Бросок с | Стойка и передвижение  игрока. Ведение мяча с изменением скорости. | **Уметь** играть в баскет-  бол по упрощѐнным правилам, выполнять | Р: *целеполагание* – преобразовывать  практическую задачу в образователь- ную. | -Развитие мотивации достижения и го-  товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения | 27 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | места. Игра в мини-  баскетбол. | Бросок одной рукой от плеча на месте . . Учебная  игра - баскетбол.. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | П: *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  К.: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, формулировать свою позицию. | и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. |  |  |
|  | Броски мяча в корзину в прыжке. Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в корзину двумя ру- ками в прыжке . Учебная  игра - баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; тех- нику броска одной ру- кой от плеча на месте | Р: *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  П: *общеучебные* – ставить и формули- ровать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание, вести устный диалог. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 28 (9) |  |
|  | Сочетание приѐмов: (ведение- остановка- бросок).  Учебная игра | Стока и передвижение игрока. Бросок одной ру- кой от плеча на месте Со- четание приѐмов:(ведение- остановка-бросок). . Учеб- ная игра - баскетбол. Раз- витие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** технику броска одной рукой от плеча на месте | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 29  (10) |  |
|  | **Бросок одной** | Стока и передвижение  игрока. Ведение мяча с | **Уметь** играть в баскет-  бол по упрощѐнным | Р.: использовать игру баскетбол в ор- | Развитие мотивов учебной деятельности  и осознание личностного смысла учения, | 30  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **рукой от плеча после**  **ловли мяча**  **- зачёт**  Учебная игра | изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча по- сле ловли мяча на месте. . Учебная игра - баскетбол.. Развитие координацион- ных качеств. | правилам, выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам. | ганизации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения технических действий. | принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом. Эстафеты с мячом. | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов;  одной рукой от плеча с высокой и низкой траекто- рией на месте и в движе- нии. Эстафеты с мячом.  Сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- бросок). Нападение быст- рым прорывом. | **Уметь** владеть мячом в процессе эстафет. Ор- ганизовывать и прово- дить эстафеты. **Знать** правила баскетбола по упрощѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 31  (12) |  |
|  | Вбрасывани е мяча,  передача мяча с лицевой линии.  Правила игры . Игра б/бол | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  баскетбол. Штрафной бро- сок | **Уметь** владеть мячом в процессе игры. выпол- нять правильно техни- ческие действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | **К:** договариваться и проходить к об- щему решению совместной деятель- ности.  **Р:** выполнять действия в соответствии поставленной задачи и условиями еѐ реализации; использовать установ-  ленные правила в контроле способа решения.  **П:**использовать общие приѐмы реше- ния поставленных задач. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе | 32  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л** : принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных  ситуациях. | представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | **Сочетание приёмов: (ведение- остановка- поворот с мячом- бросок) - зачёт**  Игра | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок од- ной рукой от плеча на мес- те. Штрафной .Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движе- нии, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении. Оце- нивание сочетание приѐ- мов:(ведение-остановка- поворот- бросок) | **Уметь** играть в баскет- бол по упрощѐнным правилам; выполнять правильно технические действия  **Знать** правила игры баскетбол по упро- щѐнным правилам | Р.: использовать игровые действия  баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых  действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 33  (14) |  |
|  | **Штрафной бросок - зачёт** Взаимодейс твие двух игроков Учебная игра б/б | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и вы- бивание мяча. Бросок в  движении после 2 шагов – Взаимодействие двух иг- роков «Отдай мяч и вый- ди». Нападение быстрым  прорывом. . Учебная игра - баскетбол. | **Уметь** выполнять пра- вильно технические  действия  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 34  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. |  |  |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с  сопротивле нием.  Судейство | Взаимодействие двух иг- роков через заслон. Вы- полнять бросок в движе- нии после двух. Ведение с изменением направления с обводкой партнѐра. Со-  блюдать правила поведе- ния и предупреждения травматизма во время за- нятий. | **Уметь** соблюдать пра- вила поведения и пре- дупреждения травма- тизма во время заня- тий.  **Знать** правила мини – баскетбола; технику  броска после двух ша- гов | **К:** формулировать собственное мне- ние и позицию ; договариваться и проходить к общему решению совме- стной деятельности, в том числе в  ситуации столкновении интересов.  **Р:** оценивать правильность выполне- ния действия; адекватно принимать предложения и оценку учителя, това- рищей, родителей и других людей.  **П:** оказание посильной и моральной поддержки сверстникам при выполне- нии учебных задач  **Л**: Уметь использовать двигательный опыт соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости | 35  (16) |  |
|  | Совершенст вование  бросков, передач, ведения Судейство | В групповой работе по- вторение изученных ранее упражнений с мячом, сов- ие техники выполнения  броска после двух шагов. Б/бол по упрощенным правилам | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия | **К:** формировать навыки учебного со- трудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролиро- вать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упраж- нений с мячом, демонстрировать тех- нику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 36  (17) |  |
|  | **Техника** | В парах повторение изу- | **Знать ,** как играть в | **К:** формировать навыки учебного сотруд-  ничества в ходе индивидуальной и груп- | Развитие мотивов учебной деятельности, | 37 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **броска в кольцо в движении после 2 шагов –**  **зачёт.** Б/бол | ченных ранее упражнений с мячом, техника выпол- нения броска после двух шагов на оценку Б/бол по упрощенным правилам | баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | (18) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре б/бол по упрощѐнны м правилам | Совершенствование изу- ченных элементов в игре  б/бол по упрощѐнным пра- вилам. Работа с должни- ками по зачѐтам. | **Знать ,** как играть в  баскетбол по упрощѐн- ным правилам. Пра- вильно выполнять тех- нические действия  **Уметь** применять изу- ченные элементы в иг- ре б/бол | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 38-  39-40  (19-  20-  21) |  |
| **Гимна- стика с основами акроба- тики (18ч)** | Инструктаж по т/б на уроках гим- настики Строевые упражнения Акробатика | Перестроение. ОРУ без предметов на месте. Раз- витие координационных способностей. Значение гимнастических упражне- ний для сохранения пра-  вильной осанки. Инструк- таж по ТБ. | **Уметь** выполнять ку- вырки, стойки, строе- вые упражнения  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *взаимодействие* – слушать собе-  седника, формулировать свои затруд- нения. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 41 (1) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция. Стойка на голове с согнутыми ногами,  Развитие | Строевой шаг. Акробати- ческие упражнения: ку- вырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост» ОРУ в  движении. Развитие коор- | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для  разогревания. Иметь представления о само- | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 42 (2) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | координа- ционных способ-  стей. | динационных способно- стей. Разучивание комби- нации. | страховке. | в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Строевые упражне- ния. Акро- батика Комбина- ция.  Развитие координаци онных  способно- стей. | Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на голове с согнутыми нога- ми, ОРУ в движении.  Комбинация. Развитие координационных способ- ностей | **Уметь** выполнять ку- вырки, стоку на лопат- ках  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 43 (3) |  |
|  | **Строевые упражнени я – зачёт.** Акробатика Совершен- ствование- комбина- ции. | Строевые упражнения – зачѐт. Кувырок вперѐд и назад. Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя (с помощью). .ОРУ в  движении. Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 44 (4) |  |
|  | Акробатика Комбина- ция. **Стой-**  **ка на голо-** | ОРУ в движении Кувырок вперѐд и назад. Стойка на  лопатках. «Мост» из положения стоя (с | **Уметь** выполнять ком- бинацию | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять | 45(5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ве с согну- тыми но- гами-зачёт** Развитие координаци онных  способно-  стей. | помощью). Комбинация.  Развитие  координационных способностей | **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | на себя ответственность. |  |  |
|  | **Акробатик а комбинаци я – зачёт.**  Перекладин а (м),  бревно (д). Развитие координаци  и | Комбинация по акробатике  – зачѐт. Упражнения на  бревне (д), упражнения на перекладине (м) Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию  **Знать** значение гимна- стических упражнений для сохранения пра- вильной осанки. | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  П: *общеучебные* – ставить, формули- ровать и решать проблемы.  К: *взаимодействие* – задавать вопро- сы, строить понятные для партнера высказывания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 46(6) |  |
|  | Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д).  Развитие координаци онных сп-ей | ОРУ в движении  Разучивание комбинации на перекладине (м), на  бревне (д). Развитие координационных  способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 47 (7) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Комбинаци | ОРУ в движении. Полоса с препятствиями Совершенствование  комбинации на | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в | 48 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Круговая тренировка (с  использова нием упражнений из  комплекса ВФСК ГТО)  Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне  (д). | ОРУ в движении. Круговая тренировка (с  использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО)  Совершенствование комбинации на  перекладине (м), на бревне (д).  Развитие  координационных способностей | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 49 (9) |  |
|  | **Комбинаци я на пере- кладине (м), на бревне (д).**  **– зачёт.** Техника лазания по  канату в два приѐма, в три приѐма | ОРУ в движении Полоса с препятствиями  Комбинация на пере-  кладине (м), на бревне (д).  – зачѐт. Техника лазания по канату в два приѐма | **Уметь** выполнять ком- бинацию из разучен- ных элементов  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-* | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 50  (10) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Техника лазания по канату в  три приѐма.  Прыжки через  скакалку | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три приѐма. Прыжки через  скакалку, в парах, в трой- ках. Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** упражнения для разогревания. Иметь представления о само- страховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 51  (11) |  |
|  | **Техника лазания по канату в три приёма- зачёт.**  Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла . | ОРУ со скакалкой. Техни- ка лазания по канату в три приѐма- зачѐт. Прыжки  через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), со- гнув ноги (мальчики) Игра | **Уметь** выполнять ла- зание по канату в два приѐма. Прыжки через скакалку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 52  (12) |  |
|  | Полоса с препятствия ми  Техника | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.  Прыжки через скакал- | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в | 53  (13) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | опорного прыжка через гимна-  стического козла . | козла ноги врозь  (девочки), согнув ноги (мальчики).Игра | ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | мировом и отечественном спорте. |  |  |
|  | Техника опорного прыжка через гимна-  стического козла .  Прыжки через  скакалку. Игра  «Удочка» | Прыжки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь  (девочки), согнув ноги  (мальчики).Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;  составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 54  (14) |  |
|  | **Техника опорного прыжка через гимна-**  **стического козла ноги врозь**  **(девочки), согнув ноги**  **(мальчики**) | ОРУ со скакалкой. Прыж- ки через скакалку. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (девочки), со- гнув ноги (мальчики)-  зачѐт. Вращение обруча  .Игра «Удочка» | **Уметь** выполнять опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакал- ку.  **Знать** технику опорного прыжка через гимнастического козла. Иметь представления о самостраховке. | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни-*  *чества* – определять цели, функции | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 55  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - **зачёт** Вращение обруча |  |  | участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина- ции из числа изученных упражнений. |  |  |  |
|  | Полоса с препятствия ми.  Прыжки через  скакалку | Полоса с препятствиями. Прыжки через скакалку. Вращение обруча Работа с должниками по зачѐтам. Игра «Удочка» | **Уметь** справляться с полосой препятствий. Выполнять прыжки через скакалку | Р: *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения за- дач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  П: *знаково-символические* – использо- вать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для ре- шения задач, описывают технику ак- робатических упражнений.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; составляют акробатические комбина-  ции из числа изученных упражнений. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 56  (16) |  |
|  | **Прыжки через**  **скакалку за минуту- зачёт.** | ОРУ со скакалкой. Враще- ние обруча Прыжки через скакалку- зачѐт. Игра  «Удочка» | **Уметь** выполнять  прыжки через скакалку. иметь представления о самостраховке | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений  с мячом, демонстрировать технику игры в баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 57  (17) |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры | ОРУ паточным способом. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с должника- ми по зачѐтам | **Уметь** выполнять ОРУ паточным способом.  **Знать** правила п/и | **К:** формировать навыки учебного сотруд- ничества в ходе индивидуальной и груп- повой работы, уметь слушать и слышать друг друга.  **Р:** формировать умение контролировать свою деятельность по результату, уметь сохранять заданную цель  **П:** уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, демонстрировать технику игры в  баскетбол | Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздо- ровительных систем, обобщать, анализи- ровать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ФК | 58  (18) |  |
| **Лыжная подготов ка (21 ч)** | Техника  безопасност и на  занятиях | Лыжный инвентарь. Под- бор палок и лыж. Пере- носка лыж и палок. Одева- | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере- | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и | 59 (1) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лыжной подготовко й. Строевые упражнения с лыжами. Совершен-  ствование техники поперемен- ного двух- шажного хода. | ние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.  Техника безопасности на уроках лыжной подготов- ки. Совершенствование техники попеременного  двухшажного хода. | движения на лыжах. | П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель К: *инициативное со- трудничество* – обращаться за помо- щью; *взаимодействие* – строить мо- нологическое высказывание, вести устный диалог. | умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. |  |  |
|  | Виды  лыжного спорта.  Совершенст вование  техники попеременн ого  двухшажно го хода. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попе- ременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двух- шажном ходе в зависимо- сти от скорости передви- жения. Виды лыжного  спорта. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- ческое высказывание, вести устный диалог. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 60 (2) |  |
|  | Виды  снежного покрова. Смазка лыж.  Попеременн ый  двухшажны й ход  Развитие  выносливо- сти при | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Оттал- кивание ногой в одновре- менном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих  занятий. К: *инициативное сотрудни- чество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологи- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 61 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьбе на лыжах. |  |  | ческое высказывание, вести устный диалог. |  |  |  |
|  | Повороты, стоя на  лыжах. Поворот переступан ием  Развитие выносливо- сти | Движение маховой ноги с поздним переносом на неѐ массы тела в скользящем шаге и попеременном  двухшажном ходе. Согла- сованные движения рук и ног в одновременном  двухшажном ходе. пере-  движение на лыжах до 2-х км. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах. | Р: *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  Р: *контроль и самоконтроль* – сли- чать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнару- жения отклонений и отличий от эта- лона. П.: осваивать их самостоятель- но выявлять и устранять типичные ошибки.  К: *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодей- ствие* – строить монологическое вы- сказывание | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 62 (4) |  |
|  | Техника попеременн ого  двухшажно го хода- | техники попеременного двухшажного хода. Со-  вершенствование техники первого и второго шага при одновременном двух- шажном ходе. Развитие  быстроты. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, | 63 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Повороты и торможение  «упором» Прохожден ие  дистанции до 2,5 км. | Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двух- шажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие выносливости.  Прохождение дистанции до 2,5 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 64 (6) |  |
|  | Техника  одновремен ного  одношажно го и  безшажного ходов | Одновременный одношажный и безшажный ход  (стартовый вариант). Раз- гибание руки и движение еѐ за бедро при отталкива- нии в попеременном  двухшажном ходе. Повороты и торможение в движении Развитие силы. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: включать лыжные ходы в различ- ные формы занятий физической куль- турой.  П.: применять лыжные ходы для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 65 (7) |  |
|  | Совершенст вование  техники  одновремен ного  одношажно го хода | Совершенствование тех- ники одновременного од- ношажного хода. Разгиба- ние руки и движение еѐ за бедро при отталкивании в попеременном двухшаж- ном ходе. Развитие быст- роты. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *прогнозирование* – предвидеть воз- можности получения конкретного  результата при решении задачи.  П: *информационные* – получать и об- рабатывать информацию; *общеучеб- ные* – ставить и формулировать про- блемы.  К: *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 66 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Одновреме нный**  **одношажн ый ход- зачёт** | Одновременный одно- шажный ход . Совершен- ствование техники оттал- кивания при одновремен- ном одношажном ходе Тактическое применение  этого хода. Совершенство- вание попеременного  двухшажного хода. Разви- тие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного двухшажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 67 (9) |  |
|  | **Одновреме нный**  **безшажны й ход -**  **зачёт** | Совершенствование тех- ники отталкивания при  одновременном одношаж- ном ходе. Развитие вынос- ливости. Прохождение  дистанции 3 км. | **Уметь** выполнять тех- нику одновременного одношажного хода. | Р.: описывать технику изучаемых лыжных ходов.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки.  К.: взаимодействовать со сверстни-  ками в процессе совместного освоения тактики применения хода.  П: *общеучебные* – используют данные ходы для развития скорости. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 68  (10) |  |
|  | Торможени е «плугом», торможение  «упором»  Развитие  скоростной выносливо- | Техника торможение  «плугом». Согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшаж- ном ходе. Совершенство-  вание техники отталкива- ния и переноса тяжести | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *коррекция –* адекватно восприни- мать предложения учителей и това- рищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  П: *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности  при решении проблем различного ха- рактера. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 69  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сти | тела на носки при одно- временном одношажном  ходе. Развитие скоростной выносливости. |  | К: *взаимодействие* – слушать собе- седника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. |  |  |  |
|  | **2000 м –**  **зачёт.**  Развитие  скоростной выносливос ти | Наклон туловища и разги- бание рук при отталкива- нии в одновременном од- ношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкива- ние, согласованная работа рук и ног при поперемен- ном двухшажном ходе.  Техника торможение  «упором».  Развитие скорости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 70  (12) |  |
|  | Коньковый ход. Виды. | Коньковый ход. Виды. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При-  менение хода в зависимо- сти от рельефа местности | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять разученные лыжные ходы для развития выносливости. К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 71  (13) |  |
|  | Коньковый ход Прохожден ие  дистанции до 3 км со сменной ходов | Совершенствование тех- ники выполнения одно- временного лыжных  ходов. Коньковый ход Распределение силы на всю дистанцию – 3 км. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К**.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжного хода.  **П**: *общеучебные* – используют дан- ные упражнения для развития скоро- стно-силовых способностей. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 72  (14) |  |
|  | Оказание первой  помощи при обморожен иях и  травмах | Отталкивание и работа туловища ходах. Приме- нение хода в зависимости от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | **Р**.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  **П.**: демонстрировать выполнение од- новременного двухшажного хода  **К.**: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- | 73  (15) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Переход с попеременн ых ходов на одновремен  ные. |  |  | лыжного хода. | го образа жизни. |  |  |
|  | **3000 м – без учёта вре- мени**  Развитие выносливо- сти. | Совершенствование тех- ники лыжных ходов.  Передвижение на лыжах 3000м - зачѐт. Развитие выносливости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических ка- честв.  П.: демонстрировать выполнение ме- тания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.  П: *общеучебные* – используют данные упражнения для развития скоростно-  силовых способностей. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 74  (16) |  |
|  | **Торможе- ние «упо- ром»- зачёт** | Торможение «упором»- зачѐт  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. При- менение хода в зависимо- сти от рельефа местности. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату.  Р: *оценка* – устанавливать соответст- вие полученного результата постав- ленной цели.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 75  (17) |  |
|  | Эстафеты на лыжах Прохожден ие  дистанции до 3,5 км Развитие | Эстафеты на лыжах Прохождение дистанции до 3,5 км Развитие скоро- стных качеств и выносли-  вости. | **Уметь** выполнять тех- нику способов пере-  движения на лыжах | Р: *контроль и самоконтроль* – осуще- ствлять итоговый и пошаговый кон- троль по результату. Р: *оценка* – уста- навливать соответствие полученного результата поставленной цели. . | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ | 76  (18) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростных качеств и выносливос ти. |  |  | П.: применять упражнения для раз- вития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения упражнений. | жизни. |  |  |
|  | Коньковый ход  Развитие координа- ции, вынос- ливости. | Коньковый ход Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с го- ры с преодолением бугров и впадин. Развитие коор-  динации, выносливости. | **Уметь** правильно  сгруппироваться и вы- полнить падение на  бок. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение подъема в гору скользящим шагом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со  сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни. | 77  (19) |  |
|  | Круговая эстафета Техника  выполнения поворота на месте  махом. | Круговая эстафета  .Техника выполнения по- ворота на месте махом. Совершенствование тех- ники подъема в гору  скользящим шагом. Разви- тие выносливости. | **Уметь** выполнять подъем в гору сколь- зящим шагом. | Р.: включать занятия на лыжах в раз- личные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение тех- нику подъема в гору скользящим ша- гом.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения лыжных ходов по дистанции. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 78  (20) |  |
|  | Подвижные игры на  лыжах | Подвижные игры на лы- жах . Работа с должниками по зачѐтам. | **Уметь** правильно вы- полнить поворот на месте махом. | Р: *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образователь- ную. Р.: включать занятия на лыжах в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение по- ворота на месте махом.  К.: взаимодействовать со сверстника-  ми в процессе совместного освоения упражнений. | Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 79  (21) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол** | Т/ б на уроках волейбола Стойка и  передвиже- ние, выпры- гивание игрока. Пе- ремещение в стойке.  Пионербол с элемента- ми в/б | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств. Правила тех- ники безопасности при игре в волейбол. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику безо- пасности на уроках волейбола (пионербо- ла) | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 80 (1) |  |
|  | Передача мяча сверху двумя  руками в парах и над собой.  Прием мяча снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты: прыжок в длину с**  **места- зачёт** | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.  Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Развитие координацион- ных качеств.  Президентские тесты: прыжок в длину с места- зачѐт | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- движения, перемеще- ния игрока | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 81 (2) |  |
|  | Передача мяча сверху двумя  руками в парах и над собой.  Прием мяча | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Пио- нербол с элементами в/б. | **Уметь** играть в пио- нербол с розыгрышем мяча на три касания.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: осваивать их самостоятельно вы- являть и устранять типичные ошибки. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- | 82 (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | снизу двумя руками в  парах. **Презид-ие. тесты:**  **подъём туловища за 30 сек – зачёт .** | Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: подъѐм туловища за 30 сек – зачѐт  . | ния игрока. Верхнюю передачу мяча | ми в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. | витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Передача мяча сверху приѐм  снизу в группах. **Презид-ие. тесты:**  **челночный бег 3х10м – зачёт**  В/бол по упрощенны м правилам Развитие координаци онных  качеств | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты:  челночный бег 3х10м – зачѐт | **Уметь** своевременно выйти на мяч, правиль- но принять изготовку  для верхней передачи мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  К.: Использовать разученные упраж- нения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тех- нической, тактической и спортивной подготовки. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 83 (4) |  |
|  | **Передача мяча**  **сверху - зачёт**  В/бол по упрощен- ным прави- лам Разви- тие коорди-  национных | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Верх- няя передача мяча. В/бол по упрощенным правилам. Развитие координацион- ных качеств. | **Уметь** правильно вы- полнять верхнюю пе- редачу мяча (согласо- ванная работа рук, ту- ловища, ног).  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, | 84 (5) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | качеств |  |  |  | социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | Техника приема  мяча снизу двумя **Презид-ие. тесты: наклон вперёд из положения сидя –**  **зачёт**  В/бол по  упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча. Развитие координацион- ных качеств.  Презид-ие. тесты: наклон вперѐд из положения сидя  – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни. | 85 (6) |  |
|  | Эстафеты с в/б мячом. Прием мяча снизу двумя руками с  набрасыван ия, с  передачи сверху.  **Презид-ие. тесты: подтягиван ие – зачёт** В/бол по упрощенны  м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху .Верхняя передача мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие координационных качеств.  Презид-ие. тесты: подтягивание – зачѐт | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 86 (7) |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками в группах. волейбол по упрощен-  ным прави- лам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Прием мяча снизу двумя руками Верхняя передача мяча.  В/бол по упрощенным правилам. Развитие коор- | **Уметь** играть волейбол по упрощенным прави- лам; применять в игре технические приемы  **Знать** технику пере- мещения, передвиже-  ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз-  витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе | 87 (8) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | динационных качеств. |  |  | представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. |  |  |
|  | **Передача мяча снизу на технику**  **– зачёт** волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными ша-  гами, спиной и т.д. Пере- дача мяча снизу Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости. | **Уметь** изменить на- правление полета мяча.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: описывать технику изучаемых иг- ровых приемов и действий.  П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. П.: применять упражнения для развития физических качеств. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 88 (9) |  |
|  | Нижняя прямая подача **Презид-ие тесты:**  **отжимание**  **- зачёт** | Нижняя прямая подача  мяча. Нижний прием мяча.  В/бол по упрощенным правилам Развитие кол- лективизма.  Президентские тесты: отжимание - зачѐт | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 89  (10) |  |
|  | Круговая тренировка с в/б  мячами. Прямой нападаю-  щий удар с набрасыва- ния партне- ром | Круговая тренировка с в/б мячами . Нижняя прямая подача мяча. Нижний при- ем мяча. Нападающий  удар. В/бол по упрощен- ным правилам. Развитие коллективизма. | **Уметь** выполнить нижнюю прямую пода- чу мяча.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 90  (11) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Нижняя прямая подача- зачёт** Волейбол  по упро- щенным правилам. | Нижняя прямая подача- зачѐт Стойка и передви-  жение игрока. Перемеще- ние в стойке приставными шагами, спиной и т.д.  Приѐмы и передачи мяча. Согласование движений рук и ног при верхней пе- редаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения, передвиже- ния игрока. Верхнюю передачу мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: комплектовать команды, подго- товка мест | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность. | 91  (12) |  |
|  | Прямой нападаю-  щий удар с набрасыва- ния партне- ром.  Волейбол по упро- щенным правилам | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. В/бол по упрощен- ным правилам. | **Уметь** своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 92  (13) |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам. | **Уметь** правильно при- нять стойку волейболи- ста для нижнего прие- ма мяча  **Знать** технику пере- мещения игрока. Ниж- ний прием мяча | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | -Развитие мотивации достижения и го- товности к преодолению трудностей на основе конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- сти.  -освоение правил здорового и безопасно- | 93  (14) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | го образа жизни. |  |  |
|  | Совершенст вование изученных элементов в игре  волейбол по упрощенны м правилам | ОРУ в движении. Совер- шенствование изученных элементов в игре волейбол по упрощенным правилам | **Уметь** выполнять изу- ченные элементы в иг- ре  **Знать** технику изучен- ных элементов | Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, при-  ближенным к содержанию разучивае- мой игры.  П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подго- товка мест | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 94  (15) |  |
| **Лёгкая атлетика**  **Плава-ние** | Т/ б на занятиях легкой  атлетикой. Бег на короткие  дистанции. Эстафетный бег | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м,  встречная эстафета, специ- альные беговые и прыжко- вые упражнения, развитие скоростных качеств. Инст- руктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику безо- пасности на уроках | Р.: применять разученные упражнения для развития скоростных способно-  стей.  К.: соблюдать технику безопасности. П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств. | Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. | 95  (1) |  |
|  | **30 м - зачёт** Упражне- ния с ф /б  мячом. История развития плавания.  Значение Игра | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- честв. Эстафеты. Влияние  плавания на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта  **Знать** технику низкого старта. **Знать** историю развития плавания. **Знать** значение плавания. | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного закрепления истории развития плавания. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - формирование знаний о значении плавания | 96  (2) |  |
|  | Низкий старт | Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных ка- | **Уметь** пробегать с максимальной скоро- стью 60м с низкого  старта | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстника- | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 97  (3) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах. | честв. Эстафеты. Требования по т/б на занятиях по плаванию | **Знать** технику низкого старта | ми в процессе совместного освоения беговых упражнений.  Применять знания личной гигиены для плавания | сти. формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств |  |  |
|  | **Президентс кие тесты: 60м – на результат.** Правила игры мини- футбол.  Характеристика видов плавания | Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных ка- честв. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду).  Правила игры мини- футбол. | **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- ровья.  **Знать** виды плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве  с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. П.: применять упражне- ния для развития физических качеств. Умение характеризовать виды плавания  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости. Развитие самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении | 98  (4) |  |
|  | Развитие выносливос ти. Основные стили плавания | Бег на выносливость до 1 км. Специальные беговые упражнения. Характеристика стилей плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);  Игра. | **Уметь** правильно  держать корпус тела.  **Уметь** бегать в  равномерном темпе до 10 мин.  **Знать** основные стили плавания | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного*  *сотрудничества* – описывать технику выполнения плавательных упражнений | Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений | 99  (5) |  |
|  | Президентс кие тесты: **1000м – на результат.** Дистанции и правила соревнова-ний по плаванию | **1000м – на результат.** Развитие выносливости. Остановка-ведение-передача ф/б мяча. Игра | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.  **Уметь** выполнять остановку- ведение- передачу ф/б мяча | Р: *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  К: *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личносного смысла учения,принятие и освоение социальной ролиобучающегося,развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах социальной справедливости и свободе. | 100  (6) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Правила соревнований по плаванию. Дистанции. Судейство | **Знать** правила сор-ий по плаванию, дистанции | знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения при занятиях плаванием, в соревновательный период |  |  |
|  | Техника метания  малого мяча с шага  способом  «из-за  спины через плечо»  Развитие выносливо- сти | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км. | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 10 мин.  **Знать** метания малого мяча | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической  культурой. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти. | 101  (7) |  |
|  | **2000 м –на результат** Метание  малого мяча на даль-  ность  Разминка пловца | 2000 м – без учѐта времени  . Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 2000м.  ОРУ пловца | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча. **Уметь** бегать в равно- мерном темпе до 15 мин.  **Знать** технику метания малого мяча  **Знать** специальные упражнения перед плаванием  **Уметь** составлять комплекс упражнений в плавании | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой. | освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается , готовность принять на себя ответственность.  -освоение правил здорового и безопасно- го образа жизни.  - освоение значения разминки пловца на суше | 102  (8) |  |
|  | **Метание малого мяча на**  **дальность - зачёт** | Метание малого мяча с шага способом «из-за спи- ны через плечо» из поло- жения скрестного шага на дальность. Развитие вы- носливости в беге на | **Уметь** вкладывать мас- су тела в бросок мяча.  **Знать** влияние легко- атлетических упражне-  ний на укрепление здо- | Р.: включать беговые упражнения в  различные формы занятий физической культурой.  П.: применять упражнения для разви- тия физических качеств  Р.: применять метательные упражне- ния для развития соответствующих | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво- | 103  (9) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Правила личной гигиены | длинные дистанции  Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка для занятий плаванием. | ровья. **Соблюдать**правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном  бассейне, в открытых водоемах | способностей.  . Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости.  К.: взаимодействовать со сверстника- ми в процессе совместного освоения беговых упражнений. | сти.  Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств |  |  |
|  | Эстафеты. Подвижные игры  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Достижения Российских пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** правила игр  **Знать**достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр | Р: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной зада- чей и условиями ее реализации.  П: *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познава- тельную цель. Р.: применять мета- тельные упражнения для развития  соответствующих способностей.  К: *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за по- мощью; проявлять активность во взаимодействии для решения комму- никативных задач  Р.: *Характеризовать* их вклад в развитие плавания. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио- нально-нравственной отзывчивости, раз- витие самостоятельности и личной от- ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  социальной справедливости и свободе. | 104  (10) |  |
|  | Подвижные игры  Инструктаж по т/б в пе- риод летних каникул. | Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Работа с  должниками по зачѐтам.  Инструктаж по т/б в  период летних каникул | **Уметь** играть со свер- стниками  **Знать** т/б в период лет- них каникул | Р: *целеполагание* – ставить новые за- дачи в сотрудничестве с учителем.  П: *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Р.: применять метатель- ные упражнения для развития соот- ветствующих способностей.  К: *планирование учебного сотрудни- чества* – задавать вопросы, обращать- ся за помощью  Р.: применять разученные упражне- ния для развития выносливости. | Развитие мотивации достижения и готов- ности к преодолению трудностей на ос- нове конкретных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчиво-  сти.  *Аргументированно* принимать участиев обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене | 105  (11) |  |