

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа г.Сенгилея муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области  
имени Героя Советского Союза Н.Н. Вербина

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей физической культуры Руководитель ШМО _____ /А.В.Апрелев / Протокол № _____ От «31» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ /Д.Р.Прокудина/ «31» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ СШ г. Сенгилея _____ В.М. Логинов «31» августа 2023 г.
---	---	---

## Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования основное

Учитель Палюткин Сергей Васильевич

Категория высшая

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 2 часа в неделю

Учебник «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях, А.А. Задневич, издательство М.:«Просвещение» 2019 год.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области физической культуры:**

#### **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;

## Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание учебного предмета физическая культура**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*



## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении*

*опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### ***Гимнастика с основами акробатики- 10 часов.***

Организирующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ***Легкая атлетика– 20 часов***

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ***Лыжные гонки.-12 часов***

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ***Спортивные игры- 24 часа***

**Б а с к е т б о л**. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**В о л е й б о л**. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

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

#### Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Из них :сдача контрольных нормативов
1	Легкая атлетика	20	6
2	Спортивные игры	22	6
3	Льжи	12	3
4	Гимнастика	12	3
	ИТОГО	68	18

# Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю.

Класс 9 Количество часов:

всего 68 часов; в неделю 2 ч

## Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
2. Урок совершенствования и закрепления знаний – УСЗЗ;
3. Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип Урока ФОНД	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	предметные	метапредметные	личностные	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
												план	факт
1.	Лёгкая атлетика (10 часов).	Техника безопасности на уроках физкультуры	1	УИПЗЗ; фронтальная работа;	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Знать требования инструкции	Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Текущий	Приёмы самоконтроля	1.09	
2		Высокий старт. Низкий старт. Бег на результат 30 м	1	УПОКЗ групповая	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Уметь пробегать дистанцию с низкого старта, владеть техникой прыжка сместа..	Р.: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые качества. Оценивать свои физические качества.	Текущий Индивидуальный	упражнения на гибкость	2.09	
3		Бег с ускорением от 30 до 40 м. Прыжки в длину	1	УИПЗЗ фронтальная работа;	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Прыжки в длину	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Уметь пробегать 30м, с низкого старта с максимальной скоростью.	Р.: целенаправленное – 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	Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений	текущий	Бег на короткие дистанции	6.09	
4		Челночный бег 3х10м	1	УПОКЗ групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м	Уметь демонстрировать технику	Уметь прыгать в длину с места,	Р.: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Организовывать совместные занятия	текущий	Бег на короткие дистанции	8.09	

				вая		низкого старта	метать малого мяча на дальность	обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы		ции		
5		Бег на результат 60 м	1	УПОК 3 групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь пробегать короткие дистанции. с низкого старта.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять качества быстроты и силы.	текущий	Прыжок и через скакалку	9.09	
6		Подтягивание на перекладине. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением	1	УПОК 3 групповая	Подтягивание на перекладине. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач.К: <i>ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	Овладеть техникой беговых упражнений	текущий	Медленный бег на выносливость	13.09	
7		Бег 1000 м. Правила соревнований	1	УПОК 3 групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег 1000 м	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Умение метать на дальность с разбега.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Описывать технику метания малого мяча.	текущий	Правила соревнований	15.09	
8		Тест на гибкость Бег	1	совер	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Подбирать разбег	Уметь прыгать в	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с	Усвоить прыжок в	текущий	Прыжок и через	16.09	

		в равномерном темпе — до 20 мин		шенст вовани е	упражнения Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Выполнять прыжок	длину с 9 – 10 шагов разбега	поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	длину с разбега.		скакалку		
9.		6 минутный бег на результат	1	УПОК 3 группо вая	Тест на гибкость Бег в равномерном темпе — до 20 мин	Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость).	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить прыжок в высоту.	текущий	Прыжок и через скакалку	20.0 9	
10		Отжимания за 30 сек. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча	1	УПОК 3 группо вая	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. 6 минутный бег на результат	Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость).	Уметь бежать в равномерном темпе	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К:инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику бега на выносливость	текущий	Развитие силы	22.0 9	
11	Спортивные игры 10часов	Баскетбол. Стойки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Владение б/мячом в парах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Проявлять качества ловкости		Прыжок и через скакалку	6.10	
12		Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивле	1	УИ ПЗЗ фронтальная	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками с	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов	Уметь передавать мяч в парах в движении.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику ведения, ловли и передачи.		Правила игры в баскетбол	7.10	

		нием защитника		работа ;	пассивным сопротивлением защитника	техники передвижений. ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧ (перемещение в стойке, остановка, повороты)		К.: соблюдать правила безопасности.				
13		Броски одной и двумя руками в прыжке	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Броски одной и двумя руками в прыжке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед;	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Уметь выполнять штрафной бросок.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов.		Упражнения на координацию	11.10
14		Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Уметь играть, применять в игре технические приемы.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Описывать технику игровых приемов	текущий	Отжимания от пола	14.10
15.		Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	Упражнения для рук и плечевого пояса. Перехват мяча Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых приемов	текущий	Броски и ловля мяча	18.10
16.		Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты)	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно но выявляя и исправляя типичные ошибки	текущий	Броски и ловля мяча	21.10
17-		Перехват мяча.	1		ОРУ в движении. Специальные беговые	Корректировка	Владеть техникой	Р.: использовать игровые действия баскетбола для	Описывать технику		Упражнения на координацию	25.10



		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		УСЗ 3 групповая форма работы	упражнения. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом в прыжке из – под щита. Учебная игра	техники ведения мяча.	игры.	развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила	игровых приемов	текущий	нацию		
18.		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации и из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Освоить комбинации и игры в баскетбол	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила	Описывать технику игровых приемов	текущий	Броски и ловля мяча	8.11	
19-		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1	УП ОКЗ групповая	Комплекс упражнений в движении. СУ. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча через заслон	Уметь выполнять функции судьи.	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	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	текущий	Броски и ловля мяча	10.11	
20		Игра по правилам мини-баскетбола	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками Игра по правилам мини-баскетбола	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча и ведения	Освоить комбинации и игры в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий	Описывать технику игровых приемов	текущий	Упражнения на координацию	11.11	
21-	<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов).</b>	Техника безопасности. Строевые приемы. Кувырки, стойка на лопатках, полушпагат.	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа;	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Соблюдать ТБ Уметь выполнять строевые приемы, акробатические комбинации и	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий	Р.: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П.: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К.: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий	текущий	Комплекс утренней гимнастики	15.11	
22		Строевые приемы. Кувырки,	1		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в	Уметь выполнять строевые	Уметь выполнять строевые	Р.: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу;	Выполнять строевые упражнения.	текущий	стойка на лопатках	17.11	

		стойка на лопатках, на голове, полушпагат.		УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат	приемы, акробатические комбинации	команды, лазать по канату.	планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Оценивать свои физические качества	й			
23 -		Строевые приёмы. Кувырки , стойка на лопатках, полушпагат ,длинный кувырок; стойка на голове и руках	1	УСЗ 3 групповая формы работы	ОРУ, СУ. Строевые приёмы. Кувырки , стойка на лопатках, полушпагат ,длинный кувырок; стойка на голове и руках Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические комбинации	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату.	Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.П:общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий	текущий	Кувырки.	18.11	
24		Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Из виса через стойку на руках опускание в упор присев. Лазанье по канату	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь выполнять акробатические комбинации и, лазить по канату	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату.	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить лазание по канату, овладеть правилами ТБ и страховки во время выполнения упражнений.	текущий	Стойки на голове .	24.11	
25		Кувырки , стойка на лопатках, на голове, Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе. Лазанье по	1	УСЗ 3 групповая формы работы	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Кувырки , стойка на лопатках, на голове, Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе. Лазанье по канату.	Выполнять акробатические комбинации и, лазить по канату	Уметь выполнять строевые упражнения	Р:планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.П:знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции	Составление простейших комбинаций.	текущий	Стойки на голове .	25.11	

		канату.						участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
26	-	Из вися через стойку на руках опускание в упор присев, из упора. Лазанье по канату	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе (высокая перекладина, рукоход); Из вися через стойку на руках опускание в упор присев, из упора. Лазанье по канату		Уметь выполнять упражнения на бревне, лазанье по канату.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П.: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить упражнения на бревне и лазанье по канату.	текущий	стойки на голове и руках	29.11	
27		Прыжок через козла согнув ноги. Лазанье по канату.	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ Прыжок через козла согнув ноги. Лазанье по канату. упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья)..	Уметь прыгать согнув ноги. Лазить по канату	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П.: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Освоить прыжок ноги врозь.	текущий	Прыжок и через скакалку.	1.12	
28	-	Прыжок через козла согнув ноги. Акробатические упражнения.	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ на осанку. СУ. Прыжок через козла согнув ноги. Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на лопатках, на голове, мост, равновесие	Уметь прыгать согнув ноги. Выполнять акробатические комбинации	Уметь выполнять упражнения на брусьях, перекладинах.	Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П.: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы	Освоить акробатическую комбинацию	текущий	Отжимания от пола.	2.12	

								взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
29		Прыжок через козла согнув ноги. Подъем переворотом в упор.	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Выполнять подъем переворотом в упор. Уметь прыгать согнув ноги.	Уметь выполнить акробатические соединения (6-8)	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	текущий	Стойка на лопатках.	6.12	
30		Прыжок согнув ноги. Лазанье по канату	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь прыгать согнув ноги. Лазить по канату	Уметь выполнять комплекс упражнений на брусьях.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Освоить опорный прыжок	текущий	Развитие гибкости и силы.	8.12	
31		Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Поднимание прямых ног в висе		Уметь демонстрировать координационные способности	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	текущий	Стойки на голове	9.12	
32-		Акробатические упражнения.	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	ОРУ, СУ Акробатические упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в	текущий	Куврыки. Стойка на голове.	13.12	

								К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	самостоятельных занятиях физическими упражнениями				
33	<b>Лыжная подготовка а и подвижные игры на воздухе (12ч).</b>	Техника без-ти на уроке по лыжной подготовке и на катке. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	Техника без-ти на уроке по лыжной подготовке и на катке.	Уметь демонстрировать одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Знать технику безопасности, значение занятий лыжным спортом для здоровья.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	текущий			
34		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.	1	УИ ПЗЗ фронтальная работа ;	Одновременный одношажный ход). Коньковый ход. Поворот на месте махом.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь уходить с лыжи в движении.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	текущий			
35		Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км	1	УСЗ 3 групповая формы работы	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	Уметь демонстрировать технику.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	текущий			
36		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.	1	УСЗ 3 групповая формы работы	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь применять на дистанции изученные ходы	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
37		Прохождение дистанции 4 км.	1	УИ ПЗЗ фронтальная	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение	Уметь демонстрировать технику.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоро	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения	Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно	текущий	Комплекс утренней гимнастики		

		Игры: «Гонки с выбыванием»,		комплексной	дистанции 4 км.		стью.	на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	но выявляя и устраняя типичные ошибки		стики		
38		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	текущей	Комплекс утренней гимнастики		
39		Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам»	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам»	Уметь демонстрировать технику.	Владеть техникой.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в	Описывать технику передвижения на лыжах	текущей	Комплекс утренней гимнастики		
40		Прохождение дистанции 4 км на результат.	1	УП ОКЗ групповая	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь выполнять повороты переступанием.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику попеременно го двухшажного хода, одновременного бесшажного хода	текущей	Комплекс утренней гимнастики		
41		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	1	УИ ПЗЗ фронтальной	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4 км. Игра: «Гонки с преследованием».	Демонстрировать переход с попеременных ходов на одновременные	Уметь преодолевать препятствия	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей	текущей	Комплекс утренней гимнастики		
42		Контрольная гонка 2км. Повторение ранее	1	УП ОКЗ групповая	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь преодолевать препятствия.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей	текущей	Комплекс утренней гимнастики		

		пройденных ходов, спусков и подъемов.						сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.			стики		
43		Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1	УИ ПЗЗ фронтальной	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь выполнять подъемы и спуски	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
44		Контрольная гонка на дистанции 3км.	1	УИ ПЗЗ фронтальной	Прохождение дистанции 3км	Уметь демонстрировать технику, выносливость	Владеть техникой.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
45	Л/а 12 ч	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1	УИ ПЗЗ фронтальной	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Тестирование бега на 30 метров.	Уметь пробегать 30м, с низкого старта с максимальной скоростью.	Р.:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.П.:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задачК.:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
46		Оценивание бега на 30м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	УСЗ 3 групповая формы работы	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику прыжка.	Уметь прыгать в длину с места, метать малого мяча на дальность	Р.:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П.:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К.:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы,	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы	текущий			

		Бег до 4 мин.						обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения					
47		Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1	УСЗ 3 групповая работы	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику прыжка.	Уметь пробегать короткие дистанции. с низкого старта.	Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.П:общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять качества быстроты и силы.	текущий			
48		Оценивание на результат в прыжках в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов. Бег до 4мин.	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогококи. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Уметь выполнять специальные беговые упражнения	Р:целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу.П:общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.К:ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Овладеть техникой беговых упражнений	текущий			
49		Прыжки в высоту на результат с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогококи. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции				текущий			
50		Прыжки в высоту на результат с разбега 5-7 шагов. Бег до 4мин.	1	УСЗ 3 групповая работы	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега	Р:планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П:общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.К:инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения	Усвоить прыжок в длину с разбега.	текущий			



								коммуникативных задач					
51		Оценивание результата в беге на 60м. Медленный бег до 6мин.	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Усвоить прыжок в высоту.	текущий			
52		Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание мяча	Уметь бежать в равномерном темпе	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Описывать технику бега на выносливость	текущий			
53		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150г на дальность с разбега. Бег до 6мин.	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь прыгать и метать мяч	Уметь прыгать на время.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча.				
54		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. СУ. Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6мин..	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание мяча	Умение метать на дальность с разбега.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Описывать технику метания малого мяча.	текущий			

								подвижными и спортивными играми. К.: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью					
55		Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до бмин.	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до бмин.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание мяча	Знать правила игры.	Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий			
56	Спортивные игры 12ч	Совершенствование техники по прыжкам в длину с разбега, метание мяча. Бег до бмин.	1	УП ОКЗ групповая	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Уметь передавать мяч	Уметь владеть мячом в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	текущий			
57		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Уметь подавать нижнюю подачу и принимать мяч	Владеть верхней подачей.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола	текущий			
58		Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Уметь подавать нижнюю подачу и принимать мяч	Уметь выполнять нападающий удар.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	итоговый			
59		Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	1	УСЗ 3 групповая	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с	Уметь играть по упрощенным правилам.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	текущий			

				форма работ ы		места.		безопасности.					
60		Отжимания за 30 с. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	УП ОКЗ групповая	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Выполнять комбинации	Применять технические приёмы.	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	итоگوی			
61		Прыжок в длину с места. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Контроль скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	итоگوی			
62		Тест на гибкость. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	УП ОКЗ групповая	Метание мяча. Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Уметь выполнять стартовый разгон. Уметь останавливать и бить по мячу	Владеть техникой игры.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила	Описывать технику игровых приемов	итоگوی			
63		Бег 60м. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	УСЗ 3 групповая форма работы	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Контроль скоростно-силовых качеств.	Уметь останавливать и бить по мячу	Освоить комбинации и игры в баскетбол	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: соблюдать правила	Описывать технику игровых приемов	итоگوی			
64		Метание мяча. Освоение ударов по мячу и остановок	1	УП ОКЗ групповая	Бег на результат 1500м. Удары по воротам на точность	Уметь выполнять комбинации	Уметь выполнять функции судьи.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	итоگوی			

		мяча						К.: соблюдать правила безопасности					
65		Пресс за 30 секунд. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	1	УСЗ 3 групповая форма работы	Бег 3 по 10 метров. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Уметь попадать в ворота	Освоить комбинации и игры в баскетбол	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий	Описывать технику игровых приемов	итоگوی			
66		Бег 3 по 10 метров. Подтягивание на перекладине.	1	УП ОКЗ групповая	Подтягивание на перекладине	Уметь демонстрировать финальное усилие	Судейство.	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					