


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ "Алтайская общеобразовательная школа № 1"

РАССМОТРЕНО  
МО учителей предметников

 Кехлер Л.А.

Протокол №1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Сидорова А.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

 Подтеп Т.В.

Приказ № 56-о.д.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Вайман Александр Сергеевич,

учитель физкультуры

Барнаул 2024

## **Пояснительная записка**

Программа по адаптивной физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуре в бклассе**

| № п/п | Тема  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1.    | Основы знаний по физической культуре                            | 6            |
| 2.    | Тема «Спортивные игры» (42 часа):<br>«Баскетбол»,<br>«Волейбол» | 24<br>18     |
| 3.    | Гимнастика с основами акробатики                                | 18           |
| 4.    | Легкая атлетика   | 21           |
| 5.    | Лыжная подготовка   | 15           |
|       | Итого   | <b>102</b>   |

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- 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 трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **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 нравственной культуры:***

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

### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### ***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

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

### ***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 освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с

организацией и проведением самостоятельных 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 эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***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.

Учащиеся должны демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения                          | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|------------------------|--|----------|------|------|---------|------|------|
|                        |  | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| Скоростные             | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 10,0     | 10,6 | 10,8 | 10,4    | 10,8 | 11,2 |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см.                    | 200      | 165  | 145  | 190     | 155  | 135  |
| Выносливость           | Бег 2000 м, мин.                               | 10,30    |      |      | 14,00   |      |      |
| Координационные        | Челночный бег 3x10м, с                         | 8,3      | 9,0  | 9,3  | 8,8     | 9,6  | 10,0 |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см            | 10       | 6    | 2    | 16      | 9    | 5    |
| Силовые                | Подтягивание, количество раз                   | 7        | 4    | 1    | 20      | 11   | 4    |

### Формирование УУД

| №  | Раздел (содержание)  | Учебные действия  | Универсальные учебные действия  |
|----|--|---|---|
| 1. | Спортивные игры  | Совершенствовать навыки игровых умений;<br>Понимание правил игры;<br>Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;<br>Взаимодействовать с партнером и командой;<br>Наблюдать за соблюдением правил игры;<br>Формулировать высказывания своего мнения;<br>Разрешать спорные игровые ситуации | <b>Личностные УУД</b><br>Ценностно-смысловая ориентация учащихся,<br>- Действие смыслообразования,<br>- Нравственно-этическое оценивание<br><b>Коммуникативные УУД</b><br>- Умение выражать свои мысли,<br>- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.<br>- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.<br>- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.<br>- Построение высказываний в |
| 2  | Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; | Уметь выполнять упражнения по образцу;<br>Применять правила безопасности при выполнении упражнений;<br>Выполнять перестроения в строю;<br>Следить за самочувствием при физических нагрузках;<br>Контролировать режимы нагрузки на организм.   |   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | лазание и акробатические упражнения).  | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.<br>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде  | соответствии с условиями коммуаии.<br><b>Регулятивные УУД</b><br>- Целеполагание,<br>- волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.<br>- Контроль в форме сличения с эталоном.<br>- Планирование промежуточных целей с учетом результата.                             |
| 3 | Легкоатлетическ<br>ие упражнения<br>(бег, метание,<br>прыжки).   | Выполнять упражнения соответствующие возрасту;<br>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;<br>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений;<br>Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой;<br>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.   | <b>Познавательные универсальные действия:</b><br>Общеучебные:<br>- Умение структурировать знания,<br>- Выделение и формулирование учебной цели.<br>- Поиск и выделение необходимой информации<br>- Анализ объектов;<br>- Синтез, как составление целого из частей<br>- Классификация объектов |
| 4 | Лыжная подготовка.<br>(простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы с лыжами). | Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах;<br>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе;<br>Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;<br>Владеть способами поворотов на лыжах;<br>Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками;<br>Применять простейшие правила обращения с лыжами;<br>Выполнять основные строевые приемы с лыжами. |   |

Календарно-тематическое планирование 6 класс

| №<br>п/<br>п               | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |   |
|----------------------------|---|---------------|------|--|---|---|---|---|
|                            |   |               |      |  |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
| Легкая атлетика (11 часов) |   |               |      |  |   |   |   |   |
| 1.                         | Техника безопасности и во время занятий физической культурой<br>Техника высокого старта | 1 нед<br>сент |      | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона            | Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | <b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2                          | Спринтерский бег.<br>Специальные беговые упражнения                                     | 2 нед<br>сент |      | Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. | Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.  | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.   | <b>Р:</b> целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач.<br><b>К:</b> инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение   | Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты                  |  |  |
|--------------|--|---------------|------|--|--|---|--|--|
|              |  |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|              |  |               |      | Измерение<br>результатов.  |  |   |  |  |
| 3            | Бег 30м.<br>Финиширо-<br>вание.<br>Тестирова-<br>ние - бег<br>30м. | 2 нед<br>сент |      | Повторение<br>техники высокого<br>старта. Финиши-<br>рование. Специ-<br>альные беговые<br>упражнения, ОРУ.<br>Эстафеты линей-<br>ные, передача<br>палочки. Старты<br>из различных<br>положений.<br>Проведение<br>тестирования по<br>бегу 30м | Высокий старт<br>(15-30 м).<br>Финиширование.<br>Специальные<br>беговые<br>упражнения, ОРУ.<br>Эстафеты<br>линейные,<br>передача палочки.<br>Старты из различ-<br>ных положений.<br>Развитие<br>скоростных<br>качеств. | Выполняют<br>бег с<br>максимальной<br>скоростью<br>30м. | <b>Р:</b> планирование: выбирать дей-<br>ствия в соответствии с постав-<br>ленной задачей и условиями ее<br>реализации. <b>П:</b> обще учебные –<br>самостоятельно выделять и<br>формулировать познавательную<br>цель. <b>К:</b> инициативное сотру-<br>дничество – ставить вопросы,<br>обращаться за помощью;<br>проявлять активность во<br>взаимодействии для<br>решения коммуникативных за-<br>дач. | Нравственно-<br>этическая<br>ориентация –<br>умение не создава-<br>ть конфликтов и<br>находить выходы<br>из<br>спорных ситуаций  |
| 4.           | Эстафетный<br>бег<br>(передача<br>палочки).<br>Бег<br>(3 x10м).    | 2 нед<br>сент |      | Повторение<br>техники высокого<br>старта. Финиши-<br>рование. Специ-<br>альные беговые<br>упражнения, ОРУ.<br>Эстафеты линей-<br>ные, передача<br>палочки. Старты<br>из различных<br>положений.  | Высокий старт<br>(15-30 м).<br>Финиширование.<br>Бег (3 x50м).<br>Специальные<br>беговые упраж-<br>нения. ОРУ.<br>Эстафеты.<br>Развитие<br>скоростных<br>качеств. Старты<br>из различных<br>положений.                 | Выполняют<br>бег с<br>максимальной<br>скоростью<br>60м. | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова-<br>ть и удерживать учебную<br>задачу.<br><b>П:</b> общеучебные контролиро-<br>вать и оценивать процесс и<br>результат деятельности.<br><b>К:</b> инициативное<br>сотрудничество – ставить вопро-<br>сы, обращаться за помощью;<br>взаимодействие – формулирова-<br>ть собственное мнение<br>и позицию  | Смыслообразов-<br>ание– адекватная<br>мотивация учебно<br>й деятельности.<br>Нравственно-<br>этическая<br>ориентация –<br>умение не создава-<br>ть конфликтов и<br>находить выходы<br>из<br>спорных ситуаций |

| № п/п | Тема урока  | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)   | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|-------|---|---------------|------|---|---|---|---|--|
|       |   |               |      |   |   | Предметные  | Метапредметные УУД  | Личностные   |
| 5.    | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения   | 3 нед<br>сент |      | Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | <b>Р:</b> планирование применять усвоенные правила в планировании способа решения задачи.<br><b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.<br><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.  | Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 6.    | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, отталкивание. Метание малого мяча. | 3 нед<br>сент |      | Ознакомление с техникой прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, терминологией прыжков в длину | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | Применяют прыжковые упражнения.   | <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.<br><b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач.<br><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения  |

| № п/п | Тема урока   | План          | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты                                       |  |   |
|-------|--|---------------|------|--|--|--|--|---|
|       |  |               |      |  |  | Предметные   | Метапредметные УУД   | Личностные  |
| 7.    | Прыжок в длину с 7-9 шагов, приземление. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание. | 3 нед<br>сент |      | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, проведение тестирования по подтягиванию.         | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.. | <b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.<br><b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.<br><b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения                                   | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности |
| 8.    | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность.   | 4 нед<br>сент |      | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.    | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.      | <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты.<br><b>П:</b> общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.<br><b>К:</b> взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией раз | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях   |

| № п/п | Тема урока  | План       | Факт | Основное содержание (решаемые проблемы)  | Виды деятельности – элементы содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |   |
|-------|---|------------|------|--|---|---|---|---|
|       |   |            |      |  |   | Предметные  | Метапредметные УУД  | Личностные  |
|       |   |            |      |  |   |   | решать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников  |   |
| 9.    | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега и метания мяча в цель. | 4 нед сент |      | Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Ознакомление с правилами соревнований в метании. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.                             | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме.<br><b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию   | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения  |
| 10    | Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м                       | 4 нед сент |      | Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Проведение тестирования по бегу 1000 м                       | Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.   | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | <b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.<br><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| 11    | Бег 1000 м на результат.  | 5 нед сент |      | Выполняют бег 1000 м на результат. Мальчики: 5.00; 5.30; 6.00.   | Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая   | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,  | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии  | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.<br><i>Нравственно-</i>  |

| №<br>п/<br>п                                | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)                        | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |  |   |
|---|--|---------------|------|---|---|---|--|---|
|   |  |               |      |   |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|   |  |               |      | Девочки: 5.30;<br>6.00; 6.20.   | эстафета». Развитие<br>выносливости.  | контролируют<br>ее по частоте<br>сердечных<br>сокращений.   | с поставленной задачей и<br>условиями ее реализации.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать о<br>бщие приемы решения постав-<br>ленных задач; определять и<br>кратко характеризовать<br>физическую культуру как за-<br>нятия физическими упражне-<br>ниями, подвижными и спортив-<br>ными играми. <b>К:</b> <i>инициативное<br/>сотрудничество</i> – ставить воп-<br>росы, обращаться за помощью | <i>этическая<br/>ориентация</i> –<br>умение избегать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из спорных<br>ситуаций   |
| <b>Знания о физической культуре</b>         |  |               |      |   |   |   |  |   |
| 12  | Основные<br>показатели<br>физическо-<br>го развития<br>человека. | 5 нед<br>сент |      | Ознакомиться с<br>основными<br>показателями<br>физического<br>развития. | Физическое<br>развитие<br>человека.<br>Основные<br>показатели<br>физического<br>развития. | Овладение<br>умениями<br>организовать<br>здоровьесбере-<br>гающую<br>жизнедеятель-<br>ность (режим<br>дня, утренняя<br>зарядка,<br>оздоровитель-<br>ные<br>мероприятия,<br>подвижные<br>игры и т.д.); | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -<br>преобразовывать практическую<br>задачу в образовательную.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно стро-<br>ить сообщения в устной форме.<br><b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> -<br>задавать вопросы,<br>формулировать свою позицию  | <i>Самоопределение</i><br>– осознание<br>ответственности<br>за<br>общее благополу-<br>чие,<br>готовность следо-<br>вать нормам<br>здоровье<br>сберегающего<br>поведения |
| <b>Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)</b> |  |               |      |   |   |   |  |   |
| 13  | ИОТ при<br>проведении<br>занятий по                              | 5 нед<br>сент |      | Ознакомление с<br>правилами техни-<br>ки безопасности                   | Стойки и перед-<br>вижения игрока.<br>Ведение мяча в                                      | Изучают<br>историю<br>баскетбола.   | <b>Р:</b> <i>планирование:</i> выбирать дей-<br>ствия в соответствии   | Самоопределение<br>– готовность<br>следовать нормам   |



| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|--|--------------|------|---|---|--|---|---|
|              |  |              |      |   |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              | баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Правила игры в баскетбол.                   |              |      | по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. | высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.  | с поставленной задачей и условиями ее решения.<br><b>П:</b> <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.<br><b>К:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности              | здоровье<br>сберегающего поведения  |
| 14           | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 нед<br>окт |      | Повторение стойки и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении,  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.<br><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |  |
|--------------|--|--------------|------|--|---|--|---|--|
|              |  |              |      |  |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|              |  |              |      |  |   |  | взаимодействии для<br>решения коммуникативных и<br>познавательных задач.  |  |
| 15           | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Тестирование – наклон вперед стоя.                      | 1 нед<br>окт |      | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол.<br>Игра в мини-баскетбол.<br>Развитие координационных способностей.                             | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.<br>Развитие координационных способностей.<br>Правила игры в баскетбол.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.         | <b>Р:</b> осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>П:</b> общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность                        | <i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию                   |
| 16           | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | 1 нед<br>окт |      | Повторение стойки и передвижений игрока, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |  |  |
|--------------|--|--------------|------|--|--|--|--|--|
|              |  |              |      |  |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|              |  |              |      | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.  | баскетбол. Правила игры в баскетбол.   | технику ведения мяча.  | собственное мнение и позицию   |  |
| 17           | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 2 нед<br>окт |      | Повторение стойк и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в движении, сочетания приемов, правил игры в баскетбол. Проведение тестирования по подниманию туловища | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.   | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.<br>П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.<br>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | <i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.<br><i>Смыслообразова-ние</i> : самооценка на основе критериев успешности учебн ой деятельности |
| 18           | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.  | 2 нед<br>окт |      | Повторение стойк и передвижений игрока, ведения мяча в средней стойке на месте, остановки двумя шагами, передачи мяча двумя руками от груди в  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу.<br>П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач.<br>К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью  | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|--|--------------|------|--|---|--|---|---|
|              |  |              |      |  |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              |  |              |      | движении,<br>сочетания<br>приемов ведения,<br>передачи, броска,<br>правил игры в<br>баскетбол.<br>Игра в мини-<br>баскетбол.   | Сочетание<br>приемов ведения,<br>передачи, броска.<br>Игра в мини-<br>баскетбол.<br>Развитие<br>координационных<br>способностей.  | устраняя<br>типичные<br>ошибки.  |   |   |
| 19           | Бросок мяча<br>одной рукой<br>от плеча в<br>движении<br>после ловли<br>мяча.   | 2 нед<br>окт |      | Повторить стойки<br>и передвижения<br>игрока, ведение<br>мяча с разной<br>высотой отскока.<br>Ознакомить с<br>броском мяча<br>одной рукой от<br>плеча в движении<br>после ловли мяча,<br>передачей мяча<br>одной рукой от<br>плеча в движении. | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча с разной<br>высотой отскока.<br>Бросок мяча<br>одной рукой от<br>плеча в движении<br>после ловли мяча.<br>Передача мяча<br>одной рукой от<br>плеча в движении.<br>Игра (2 x 2). | Описывают<br>технику<br>изучаемых<br>игровых<br>приемов и<br>действий,<br>осваивают их<br>самостоятель<br>но, выявляя и<br>устраняя<br>типичные<br>ошибки. | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> –<br>удерживать познавательную зад<br>ачу и<br>применять установленные пра<br>вила.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> контролировать<br>и оценивать процесс и<br>результат деятельности.<br><b>К:</b> <i>управление коммуникацией</i> –<br>осуществлять взаимный<br>контроль | <i>Нравственно-<br/>этическая<br/>ориентация</i> –<br>умение не<br>создавать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из спорных<br>ситуаций |
| 20           | Передача<br>мяча двумя<br>руками от<br>груди в па-<br>рах с<br>пассивным<br>сопротивле<br>нием. Игра<br>(2 x 2, 3 x<br>3). | 3 нед<br>окт |      | Повторить стойки<br>и передвижения<br>игрока, ведение<br>мяча с разной<br>высотой отскока.<br>Ознакомить с<br>передачей мяча<br>двумя руками от<br>груди в парах с<br>пассивным  | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча с разной<br>высотой отскока.<br>Бросок мяча<br>одной рукой от<br>плеча в движении<br>после ловли мяча.<br>Передача мяча   | Описывают<br>технику<br>изучаемых<br>игровых<br>приемов и<br>действий,<br>осваивают их<br>самостоятель<br>но, выявляя и<br>устраняя                        | <b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить<br>коррективы в выполнение<br>правильных действий<br>упражнений; сличать способ<br>действия с заданным эталоном.<br><b>П:</b> <i>обще учебные</i> – ставить и<br>формулировать проблемы;<br>выбирать наиболее<br>эффективные способы решения<br>задач.               | <i>Смыслообразовани<br/>е</i> – адекватная<br>мотивация учебно<br>й деятельности<br>(социальная, учебн<br>о-познавательная,<br>внешняя)   |

| №<br>п/<br>п                                | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|---|---|--------------|------|--|--|---|---|--|
|   |   |              |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|   |   |              |      | сопротивлением, терминологией баскетбола. Играть (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.                            | двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Терминология баскетбола.  | типичные ошибки.  | К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог   |  |
| <b>Знания о физической культуре</b>         |   |              |      |  |  |   |   |  |
| 21  | Осанка как показатель физическо-го развития       | 3 нед<br>окт |      | Составить характеристику основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | Основные характеристики и параметры осанки (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме.<br><b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения |
| <b>Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)</b> |   |              |      |  |  |   |   |  |
| 22  | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и | 3 нед<br>окт |      | Ознакомить со стойками и передвижениями игроки, передачей мяча сверху  | Стойки и передвижения игроки. Передача мяча сверху двумя руками в  | Изучают историю волейбола. Овладевают основными   | Р.: уважительно относиться к партнеру.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|--------------|--|--------------|------|--|--|---|---|--|
|              |  |              |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|              | передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.              |              |      | двумя руками в парах и над собой, приемом мяча снизу двумя руками в парах, техникой безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.  | парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности  | приемами игры в волейбол.   | К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.   | Определять уровень скоростно-силовой выносливости.   |
| 23           | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 4 нед<br>окт |      | Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Ознакомить с нижней прямой подачей мяча. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.<br>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 24           | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по                                 | 4 нед<br>окт |      | Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и   | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону,   | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча                                | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.<br>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  | <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |   |
|--------------|--|--------------|------|--|---|--|--|---|
|              |  |              |      |  |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              | упро-<br>щенным<br>правилам.   |              |      | через зону, над<br>собой, прием мяча<br>снизу двумя<br>руками в парах<br>через зону,<br>нижнюю прямую<br>подачу мяча.  | над собой. Прием<br>мяча снизу двумя<br>руками в парах<br>через зону.<br>Эстафеты. Ниж-<br>няя прямая подача<br>мяча. Игра по<br>упрощенным<br>правилам.  |  | К.: взаимодействовать со<br>сверстниками в процессе<br>совместного освоения<br>технических действий<br>волейбола.  |   |
| 25           | Передача<br>мяча сверху<br>двумя<br>руками в<br>парах и<br>тройках че-<br>рез зону,<br>через сетку.<br>Игра. | 4 нед<br>окт |      | Совершенство-<br>вать передачи мя-<br>ча сверху двумя<br>руками в парах и<br>тройках через<br>зону, через сетку,<br>прием мяча снизу<br>двумя руками в<br>парах через зону и<br>через сетку,<br>нижнюю прямую<br>подачу мяча.<br>Провести<br>эстафеты. | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Передача<br>мяча сверху<br>двумя руками в<br>парах и тройках<br>через зону, через<br>сетку. Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками в парах<br>через зону и через<br>сетку. Эстафеты.<br>Игра по<br>упрощенным<br>правилам. | Осуществлять<br>судейство<br>игры.<br>Демонстриро-<br>вать технику<br>передачи мяча<br>двумя руками<br>сверху. | Р: оценка –устанавливать<br>соответствие полученного<br>результата поставленной<br>цели.<br>П: общеучебные –<br>самостоятельно выделять и<br>формулировать познавательную<br>цель; осознанно и произвольно<br>строить сообщения в устной и<br>письменной форме.<br>К: планирование учебное<br>сотрудничества – задавать<br>вопросы, строить высказывание | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения |
| 26           | Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками в<br>парах в зоне<br>и через<br>зону. Игра.                              | 5 нед<br>окт |      | Совершенство-<br>вать передачи мя-<br>ча сверху двумя<br>руками в парах,<br>тройках через<br>зону и в зоне,<br>через сетку,  | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Передача<br>мяча сверху<br>двумя руками в<br>парах, тройках че-<br>рез зону и в зоне,   | Описывать<br>технику<br>игровых<br>действий и<br>приемов<br>волейбола.   | <b>Р:</b> <i>коррекция</i> – вносить<br>необходимые дополнения<br>и изменения в план действий.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> –осознанно и<br>произвольно строить<br>сообщения в устной форме.  | <i>Самоопределение</i><br>– готовность и<br>способность<br>обучающихся само<br>развитию       |

| № п/п | Тема урока  | План       | Факт | Основное содержание<br>(решаемые проблемы)   | Виды деятельности –<br>элементы содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|-------|---|------------|------|--|---|--|---|---|
|       |   |            |      |  |   | Предметные   | Метапредметные УУД  | Личностные  |
|       |   |            |      | прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча.<br>Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.   | через сетку.<br>Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.<br>Эстафеты.<br>Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  |  | <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения   |   |
| 27    | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 нед нояб |      | Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты.<br>Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | <b>Р:</b> прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.<br><b>П:</b> информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы.<br><b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию | Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |

Гимнастика (18 часов)



| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |   |
|--------------|--|---------------|------|--|--|---|--|---|
|              |  |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
| 28           | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения          | 2 нед<br>нояб |      | Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).                              | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.<br><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения                               | <i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач |
| 29           | Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание.                 | 2 нед<br>нояб |      | Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов | Эстафеты. Развитие силовых способностей.   | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  | <b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.<br><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»                                 |
| 30           | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 2 нед<br>нояб |      | Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис                                | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев                                   | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  | <b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.   | <i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»                                 |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания                                     | Планируемые образовательные результаты  |  |  |
|--------------|---|---------------|------|--|--|---|--|--|
|              |   |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|              |   |               |      | лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.   | (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.          | Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).  | <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания   |  |
| 31           | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей. | 3 нед<br>нояб |      | Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой. | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). | <b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.<br><b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни                     |
| 32           | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. | 3 нед<br>нояб |      | Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты   | Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Подъем переворотом в упор. Эстафеты. | Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).   | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. -               | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |   |
|--------------|--|---------------|------|--|--|---|--|---|
|              |  |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              |  |               |      |  |  |   | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  |   |
| 33           | Оценка техники выполнения упражнений<br>Подъем переворотом в упор.<br>Сед ноги врозь (м.).<br>Вис лежа.<br>Вис присев (д.).<br>Выполнение подтягивания в висе. | 3 нед<br>нояб |      | Корректировка техники выполнения упражнений.<br>Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений.<br>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).<br>Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.            | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.<br>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).<br>Выполнение подтягивания в висе. | Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном.<br>П. - умение структурировать знания,<br>К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                                   |
| 34           | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).   | 4 нед<br>нояб |      | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.   | Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.<br>Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.<br>Развитие скоростно- | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные   | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;<br>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|--------------|---|---------------|------|---|--|---|---|--|
|              |   |               |      |   |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|              |   |               |      |   | силовых<br>способностей.   | способности и<br>особенности,<br>состояние<br>здоровья и<br>режим<br>учебной<br>деятельности;   | деятельности,<br>оценивать адекватно<br>поведение и собственное<br>поведение поведение<br>окружающих  | представлений о<br>нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе  |
| 35           | Прыжок<br>ноги врозь.<br>Строевые<br>упражнения   | 4 нед<br>нояб |      | Повторить<br>прыжок ноги<br>врозь (козел в<br>ширину, высота<br>100-110 см).<br>Провести<br>эстафеты, уп-<br>ражнения на<br>гимнастической<br>скамейке. | Прыжок ноги<br>врозь ( <i>козел в<br/>ширину, высота<br/>100-110 см</i> ). ОРУ<br>в движении.<br>Эстафеты. Уп-<br>ражнения на<br>гимнастической<br>скамейке. ОРУ<br>без предметов. | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован<br>ных на разви-<br>тие основных<br>физических<br>качеств,<br>повышение<br>функциональ-<br>ных возмож-<br>ностей основ-<br>ных систем<br>организма. | Р. - формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее<br>реализации; П.- владение<br>основами самоконтроля,<br>самооценки, принятия решений<br>и осуществления осознанного<br>выбора в учебной и<br>познавательной деятельности;<br>К.- умение формулировать,<br>аргументировать и отстаивать<br>свое мнение | Формирование<br>установки на<br>безопасный,<br>здоровый образ<br>жизни; развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки |
| 36           | Выполнение<br>комплекса<br>упражнений<br>с обручем.<br>Упражнени<br>я на<br>гимнастичес<br>кой<br>скамейке. | 4 нед<br>нояб |      | Повторить<br>прыжок ноги<br>врозь.<br>Выполнение<br>комплекса с<br>обручем, уп-<br>ражнений на<br>гимнастической<br>скамейке.                           | Прыжок ноги<br>врозь ( <i>козел в<br/>ширину,<br/>высота 100-110<br/>см</i> ). ОРУ с<br>обручем.<br>Эстафеты. Уп-<br>ражнения на<br>гимнастической                                 | Овладение<br>умениями<br>организовать<br>здоровьесбере-<br>гающую<br>жизнедеятель-<br>ность (режим<br>дня, утренняя<br>зарядка)   | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее<br>осуществления; П. -овладение<br>базовыми предметными и<br>межпредметными понятиями,<br>отражающими существенные<br>связи и отношения между  | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения;<br>- развитие<br>самостоятельности<br>и личной            |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |   |
|--------------|--|---------------|------|--|---|---|---|---|
|              |  |               |      |  |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              |  |               |      | Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.   | скамейке.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.   |   | объектами и процессами. К. -<br>осуществлять взаимный<br>контроль в совместной<br>деятельности, адекватно<br>оценивать собственное<br>поведение.  | ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах   |
| 37           | Прыжок<br>ноги врозь.<br>Эстафеты.   | 5 нед<br>нояб |      | Повторить<br>прыжок ноги<br>врозь.<br>Выполнение<br>комплекса с<br>обручем, уп-<br>ражнений на<br>гимнастической<br>скамейке.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей | Прыжок ноги<br>врозь ( <i>козел в<br/>ширину,<br/>высота 100-110<br/>см</i> ). ОРУ в<br>движении.<br>Эстафеты.<br>Выполнение<br>комплекса<br>упражнений с<br>обручем.<br>Упражнения на<br>гимнастической<br>скамейке. | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован<br>ных на разви-<br>тие основных<br>физических<br>качеств,<br>повышение<br>функциональ-<br>ных возмож-<br>ностей основ-<br>ных систем<br>организма. | Р. - формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее<br>реализации; П.- владение<br>основами самоконтроля,<br>самооценки, принятия решений<br>и осуществления осознанного<br>выбора в учебной и<br>познавательной деятельности;<br>К.- умение формулировать,<br>аргументировать и отстаивать<br>свое мнение | Формирование<br>установки на<br>безопасный,<br>здоровый образ<br>жизни; развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки            |
| 38           | Упражнени<br>я на<br>гимнастичес<br>кой<br>скамейке.<br>Строевые<br>упражнения | 5 нед<br>нояб |      | Повторить<br>прыжок ноги<br>врозь.<br>Выполнение<br>комплекса с<br>обручем, уп-<br>ражнений на<br>гимнастической<br>скамейке.<br>Развитие  | Прыжок ноги<br>врозь ( <i>козел в<br/>ширину,<br/>высота 100-110<br/>см</i> ). ОРУ с<br>обручем.<br>Эстафеты. Уп-<br>ражнения на<br>гимнастической<br>скамейке.   | Овладение<br>умениями<br>организовать<br>здоровьесбере<br>гающую<br>жизнедеятель<br>ность (режим<br>дня, утренняя<br>зарядка)   | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее<br>осуществления; П. -овладение<br>базовыми предметными и<br>межпредметными понятиями,<br>отражающими существенные<br>связи и отношения между<br>объектами и процессами. К. -  | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения;<br>- развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за |

| №<br>п/<br>п                    | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|---------------------------------|--|--------------|------|--|---|---|---|--|
|                                 |  |              |      |  |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|                                 |  |              |      | скоростно-<br>силовых<br>способностей  | Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей.  |   | осуществлять взаимный<br>контроль в совместной<br>деятельности, адекватно<br>оценивать собственное<br>поведение.  | свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах  |
| 39                              | Выполнение<br>прыжка<br>ноги врозь<br>(на оценку).   | 1 нед<br>дек |      | Оценить<br>выполнение<br>техники прыжка<br>ноги врозь<br>Выполнение<br>комплекса ОРУ с<br>обручем.   | Выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь Выполнение<br>комплекса ОРУ с<br>обручем.  | Уметь<br>демонстриро-<br>вать<br>выполнение<br>прыжка ноги<br>врозь,<br>выполнение<br>комплекса<br>ОРУ с<br>обручем.                    | Р. - формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее<br>реализации; П.- владение<br>основами самоконтроля,<br>самооценки, принятия решений<br>и осуществления осознанного<br>выбора в учебной и<br>познавательной деятельности;<br>К.- умение формулировать,<br>аргументировать и отстаивать<br>своё мнение | Формирование<br>установки на<br>безопасный,<br>здоровый образ<br>жизни; развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки |
| Акробатика. Лазание. (6 часов). |  |              |      |  |   |   |   |  |
| 40                              | Акробатика.<br>Кувырки<br>вперед,<br>назад,<br>стойка на<br>лопатках.<br>Два<br>кувырка<br>вперед<br>слитно. | 2 нед<br>дек |      | Повторить<br>кувырки вперед,<br>назад, стойка на<br>лопатках.<br>Составление<br>комбинации. Два<br>кувырка вперед<br>слитно. ОРУ с<br>мячом. | Кувырки вперед,<br>назад, стойка на<br>лопатках -<br>выполнение<br>комбинации. Два<br>кувырка вперед<br>слитно. ОРУ с<br>мячом.<br>Развитие<br>координационных<br>способностей. | Описывают<br>технику<br>акробатиче-<br>ских<br>упражнений.<br>Составляют<br>акробатиче-<br>ские<br>комбинации<br>из числа<br>разученных | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее<br>осуществления; П. -овладение<br>базовыми предметными и<br>межпредметными понятиями,<br>отражающими существенные<br>связи и отношения между<br>объектами и процессами. К. -<br>осуществлять взаимный   | Смыслообразован<br>ие– самооценка на<br>основе критериев<br>успешной учебной<br>деятельности.  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|--------------|--|--------------|------|---|---|---|---|--|
|              |  |              |      |   |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|              |  |              |      |   |   | упражнений.   | контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.  |  |
| 41           | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. | 2 нед<br>дек |      | Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений                                  | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию            |
| 42           | Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».                                     | 2 нед<br>дек |      | Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей.   | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.                  | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно             | Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |   |
|--------------|---|--------------|------|---|---|---|---|---|
|              |   |              |      |   |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              |   |              |      |   |   | основных систем организма.  | оценивать собственное поведение.  |   |
| 43           | Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.        | 3 нед<br>дек |      | Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44           | Совершенствование комбинации из разученных элементов. | 3нед<br>дек  |      | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.                                     | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.   | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упраж-   | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение   | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств  |



| №<br>п/<br>п       | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |  |
|--------------------|--|--------------|------|---|--|---|--|--|
|                    |  |              |      |   |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|                    |  |              |      |   |  | нений   | формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение   |  |
| 45                 | Оценка<br>техники<br>выполнения<br>кувырков.<br>Лазание по<br>канату.  | 3 нед<br>дек |      | Научиться<br>выполнять два<br>кувырка вперед<br>слитно. ОРУ с<br>предметом. Лаза-<br>ние по канату в<br>три приема на<br>расстояние.                                | Выполнение двух<br>кувырков вперед<br>слитно. ОРУ с<br>предметом. Лаза-<br>ние по канату в<br>три приема на<br>расстояние.   | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован<br>ных на разви-<br>тие основных<br>физических<br>качеств,<br>повышение<br>функциональ<br>ных<br>возможностей<br>основных<br>систем<br>организма. | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее<br>осуществления; П. -овладение<br>базовыми предметными и<br>межпредметными понятиями,<br>отражающими существенные<br>связи и отношения между<br>объектами и процессами. К. -<br>осуществлять взаимный<br>контроль в совместной<br>деятельности, адекватно<br>оценивать собственное<br>поведение. | Смыслообразован<br>ие– самооценка на<br>основе критериев<br>успешной учебной<br>деятельности.  |
| Баскетбол (3 часа) |  |              |      |   |  |   |  |  |
| 46                 | Баскетбол.<br>Передача<br>мяча одной<br>рукой в<br>парах на<br>месте и в<br>движении.<br>Игра (2<br>х 2, 3 х 3). | 4 нед<br>дек |      | Научиться<br>выполнять<br>передачу мяча<br>одной рукой в<br>парах на месте и в<br>движении. Игра<br>(2 х 2, 3 х 3).<br>Развитие<br>координационных<br>способностей. | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча с разной<br>высотой отскока.<br>Передача мяча<br>одной рукой в<br>парах на месте и в<br>движении. Игра<br>(2 х 2, 3 х 3).<br>Развитие<br>координационных | Овладение<br>основами<br>технических<br>действий,<br>приёмами и<br>физическими<br>упражнениям<br>и из базовых<br>видов спорта,<br>умением ис-<br>пользовать их<br>в игровой   | Р.-определять наиболее<br>эффективные способы<br>достижения результата; П.-<br>овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее<br>осуществления; К.- готовность<br>конструктивно разрешать<br>конфликты посредством учета<br>интересов сторон и<br>сотрудничества  | Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе |

| №<br>п/<br>п                        | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |  |  |
|-------------------------------------|---|--------------|------|---|--|--|--|--|
|                                     |   |              |      |   |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|                                     |   |              |      |   | способностей.  | деятельности   |  |  |
| 47                                  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).                | 4 нед<br>дек |      | Научиться выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Выполнить игру Игра (2 х 2, 3 х 3). | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).  | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,   | Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение                                       | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств                     |
| 48                                  | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3). | 4 нед<br>дек |      | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2 х 2, 3 х 3).                     | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| <b>Знания о физической культуре</b> |   |              |      |   |  |  |  |  |
| 49                                  | Правила соблюдения  | 2 нед<br>янв |      | Ознакомиться с правилами  | Правила соблюдения   | Изучают историю лыж-   | Р.-определять наиболее эффективные способы   | Развитие самостоятельности   |

| №<br>п/<br>п  | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|---|--|--------------|------|--|---|--|---|---|
|   |  |              |      |  |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|   | личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. |              |      | поведения на уроках лыжной подготовки, правилами соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями | личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. | ного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий | достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества   | и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе      |
| <b>Лыжная подготовка (15 часов).</b> Классические ходы. Спуски и подъемы. |  |              |      |  |   |  |   |   |
| 50  | Попеременный душойный ход. Повороты в движении.  | 2 нед<br>янв |      | Повторить повороты в движении. Попеременный душойный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.                   | Повороты в движении. Попеременный душойный ход. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.   | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План            | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |  |   |
|--------------|---|-----------------|------|--|--|--|--|---|
|              |   |                 |      |  |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
| 51           | Повороты переступанием в движении. Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода. | 2 нед<br>января |      | Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода. Повторить повороты в движении. Пройти дистанцию 2 км (переменно 1 км со средней + 1 км равномерно.) | Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км (переменно 1 км со средней + 1 км равномерно.) Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 52           | Одновременный и бесшажный ходы.   | 3 нед<br>января |      | Разучить технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.  | Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.   | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма  | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |
| 53           | Одновременный   | 3 нед<br>января |      | Разучить технику одновременного одношажного  | Техника одновременного одношажного хода и  | Описывают технику изучаемых  | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-  | Развитие самостоятельности и личной   |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План            | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|---|-----------------|------|--|---|--|---|---|
|              |   |                 |      |  |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              | двушажный ход.  |                 |      | хода и одновременного двушажного хода. Дистанцию 2 км  | одновременного двушажного хода. Дистанцию 2 км.   | лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.   | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества  | ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе               |
| 54           | Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. | 3 нед<br>января |      | Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу. Повторить повороты переступанием в движении. | Повороты переступанием в движении. Одновременный одношажный и бесшажный ходы.           | Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.                                | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55           | Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой».                  | 4 нед<br>января |      | Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в             | Спуски и подъемы в средней стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием в движении. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражаю-   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных                       |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |   |
|--------------|--|--------------|------|---|--|---|--|---|
|              |  |              |      |   |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              |  |              |      | движении.   |  | качеств,<br>повышение<br>функциональ-<br>ных<br>возможностей<br>организма   | циями связи между объектами и<br>процессами, К.- умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение  | нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе  |
| 56           | Дистанция 1<br>км на<br>результат.<br>Спуски и<br>подъемы.<br>Подъем<br>«елочкой». | 4 нед<br>янв |      | Пройти<br>дистанцию 1 км на<br>результат.<br>Повторить спуски<br>и подъемы,<br>подъем<br>«елочкой». | Спуски и<br>подъемы. Подъем<br>«елочкой». Развитие<br>скоростной<br>выносливости.  | Формирова-<br>ние навыка<br>систематиче-<br>ского<br>наблюдения<br>за своим<br>физическим<br>состоянием,<br>величиной<br>физических<br>нагрузок                     | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее осуществ-<br>ления; П. - овладение базовыми<br>предметными и межпредмет-<br>ными понятиями, отражающи-<br>ми существенные связи и<br>отношения между объектами и<br>процессами. К. - осуществлять<br>взаимный контроль в<br>совместной деятельности,<br>адекватно оценивать<br>собственное поведение. | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения   |
| 57           | Торможение и<br>поворот<br>упором.   | 4 нед<br>янв |      | Разучить<br>торможение и<br>поворот упором,<br>технику<br>скользящего шага<br>в гору.               | Торможение и<br>поворот упором.<br>Техника<br>скользящего шага<br>в гору.<br>Прохождение<br>дистанции 2 км со<br>средней<br>скоростью. | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован-<br>ных на разви-<br>тие основных<br>физических<br>качеств,<br>повышение<br>функциональ | Р.-определять наиболее<br>эффективные способы<br>достижения результата; П.-<br>овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее<br>осуществления; К.- готовность<br>конструктивно разрешать<br>конфликты посредством учета  | Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План            | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания                                | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|---|-----------------|------|--|---|--|---|---|
|              |   |                 |      |  |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              |   |                 |      |  |   | ных<br>возможностей<br>организма   | интересов сторон и<br>сотрудничества  | свободе   |
| 58           | Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.          | 5 нед<br>января |      | Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.                                       | Торможение и поворот упором. Техники скользящего шага в гору. Подъем «елочкой». | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций                       |
| 59           | Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. | 1 нед<br>февр   |      | Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором. | Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.                                  | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение                   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 60           | Прохождение   | 1 нед<br>февр   |      | Прохождение дистанции 2 км на  | Прохождение дистанции 2 км на   | Формирование навыка  | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и  | Развитие мотивов учебной  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания                       | Планируемые образовательные результаты  |  |   |
|--------------|---|---------------|------|--|--|---|--|---|
|              |   |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              | дистанции 2 км на результат.  |               |      | время. Развитие скоростной выносливости.   | время. Развитие скоростной выносливости.                               | систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок                     | задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение. | деятельности и формирование личностного смысла учения   |
| 61           | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. | 2 нед<br>февр |      | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором. | Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.                         | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества                     | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 62           | Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости.                    | 2 нед<br>февр |      | Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной  | Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим  | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять   | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать  |



| №<br>п/<br>п                        | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |  |
|-------------------------------------|---|---------------|------|--|--|---|--|--|
|                                     |   |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|                                     |   |               |      | выносливости.<br>Провести лыжную<br>эстафету   |  | физическим<br>состоянием,<br>величиной<br>физических<br>нагрузок  | наиболее эффективные способы<br>достижения результата; К.-<br>осуществлять взаимный<br>контроль в совместной<br>деятельности, адекватно<br>оценивать собственное<br>поведение и поведение<br>окружающих  | конфликтов и<br>находить выходы<br>из спорных<br>ситуаций  |
| <b>Знания о физической культуре</b> |   |               |      |  |  |   |  |  |
| 63                                  | Самонаблю-<br>дение за<br>динамикой<br>индивиду-<br>ального<br>физическо-<br>го развития. | 2 нед<br>февр |      | Дать<br>рекомендации по<br>ведению дневника<br>самонаблюдения<br>за динамикой<br>индивидуального<br>физического<br>развития по<br>показателям<br>длины и массы<br>тела, окружности<br>грудной клетки,<br>осанке, форме<br>стопы. | Самонаблюдение.<br>Ведение дневника<br>самонаблюдения<br>за динамикой<br>индивидуального<br>физического<br>развития по<br>показателям<br>длины и массы<br>тела, окружности<br>грудной клетки,<br>осанке, форме<br>стопы. | Овладение<br>умениями<br>организовать<br>здоровьесбере-<br>гающую<br>жизнедеятель-<br>ность (режим<br>дня, утренняя<br>зарядка,<br>оздоровитель-<br>ные<br>мероприятия,<br>подвижные<br>игры и т.д.); | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее осуществ-<br>ления; П. - овладение базовыми<br>предметными и межпредмет-<br>ными понятиями, отражающи-<br>ми существенные связи и<br>отношения между объектами и<br>процессами. К. - осуществлять<br>взаимный контроль в совмест-<br>ной деятельности, адекватно<br>оценивать собственное<br>поведение. | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения                    |
| <b>Коньковый ход (2 часа)</b>       |   |               |      |  |  |   |  |  |
| 64                                  | Обучение<br>технике<br>конькового<br>хода<br>(свободный<br>стиль.)                        | 3 нед<br>февр |      | Обучение технике<br>конькового хода<br>(свободный<br>стиль.) Развитие<br>скоростной<br>выносливости –<br>2-3 раза по 500 м   | Техника<br>конькового хода<br>(свободный<br>стиль.) Развитие<br>скоростной<br>выносливости –   | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован-<br>ных на разви-<br>тие основных   | Р.-формирование умения<br>понимать причины успеха/не-<br>успеха учебной деятельности и<br>способности конструктивно<br>действовать даже в ситуациях<br>неуспеха; П.- - овладение базо-<br>выми предметными и межпред-  | Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о |

| №<br>п/<br>п                        | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |  |
|-------------------------------------|--|---------------|------|---|--|--|---|--|
|                                     |  |               |      |   |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|                                     |  |               |      |   | 2-3 раза по 500 м.   | физических<br>качеств, по-<br>вышение фун-<br>кциональных<br>возможностей<br>организма   | метными понятиями, отражаю-<br>щими связи между объектами и<br>процессами, К.- умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение   | нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе   |
| 65                                  | Совершенство-<br>вание<br>техники<br>конькового<br>хода. Сдача<br>текущих<br>задолженно-<br>стей.                                      | 3 нед<br>февр |      | Совершенствован-<br>ие техники<br>конькового хода.<br>Сдача текущих<br>задолженностей   | Коньковый ход.<br>Дистанция 3 км со<br>средней<br>скоростью.<br>Развитие<br>скоростной<br>выносливости.              | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован-<br>ных на разви-<br>тие основных<br>физических<br>качеств                                 | Р.- формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее реали-<br>зации; П.- определять наиболее<br>эффективные способы достиже-<br>ния результата; К.-осуществ-<br>лять взаимный контроль в сов-<br>местной деятельности, адекват-<br>но оценивать собственное пове-<br>дение и поведение окружающих | Развитие навыков<br>сотрудничества со<br>взрослыми и<br>сверстниками,<br>умения не<br>создавать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из спорных<br>ситуаций |
| <b>Знания о физической культуре</b> |  |               |      |   |  |  |   |  |
| 66                                  | Самоконтро-<br>ль.<br>Измерение<br>частоты<br>сердечных<br>сокращений<br>во время<br>занятий<br>физически-<br>ми<br>упражнения-<br>ми. | 3 нед<br>февр |      | Ознакомиться с<br>видами<br>самоконтроля,<br>измерением<br>частоты<br>сердечных<br>сокращений во<br>время занятий<br>физическими<br>упражнениями. | Самоконтроль.<br>Измерение<br>частоты<br>сердечных<br>сокращений во<br>время занятий<br>физическими<br>упражнениями. | Овладение<br>умениями<br>организовать<br>здоровьесбере-<br>гающую<br>жизнедеятель-<br>ность (режим<br>дня, утренняя<br>зарядка,<br>оздоровитель-<br>ные<br>мероприятия | Р.- формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее реали-<br>зации; П.- определять наиболее<br>эффективные способы достиже-<br>ния результата; К.-осуществ-<br>лять взаимный контроль в сов-<br>местной деятельности, адекват-<br>но оценивать собственное пове-<br>дение и поведение окружающих | Развитие навыков<br>сотрудничества со<br>взрослыми и<br>сверстниками,<br>умения не<br>создавать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из спорных<br>ситуаций |

| №<br>п/<br>п      | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|-------------------|--|---------------|------|--|--|---|---|--|
|                   |  |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
| Волейбол (6часов) |  |               |      |  |  |   |   |  |
| 67                | Волейбол.<br>Прием мяча<br>снизу двумя<br>руками в<br>парах в зоне<br>и через<br>зону. | 4нед<br>февр  |      | Разучить прием<br>мяча снизу двумя<br>руками в парах в<br>зоне и через зону.<br>Повторить<br>стойки и<br>передвижения<br>игрока, передачи<br>мяча сверху<br>двумя руками в<br>парах через сетку. | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Передача<br>мяча сверху<br>двумя руками в<br>парах через сетку.<br>Прием мяча снизу<br>двумя руками в<br>парах в зоне и<br>через зону.<br>Эстафеты.<br>Нижняя прямая<br>подача мяча. | Изучают<br>историю<br>волейбола.<br>Овладевают<br>основными<br>приемами<br>игры в<br>волейбол.                | Р.-осуществлять взаимный<br>контроль в совместной дея-<br>тельности, адекватно оценивать<br>собственное поведение и пове-<br>дение окружающих; П.-<br>владение основами самоконт-<br>роля, самооценки, принятия<br>решений и осуществления<br>осознанного выбора в учебной<br>и познавательной деятельности;<br>К. - готовность конструктивно<br>разрешать конфликты<br>посредством учета интересов | Развитие<br>этических качеств,<br>доброжелательнос-<br>ти и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>понимания и<br>сопереживания<br>чувствам других<br>людей                |
| 68                | Прямой<br>нападаю-<br>щий удар<br>после<br>подбрасыва-<br>ния мяча<br>партнером.       | 4 нед<br>февр |      | Разучить прямой<br>нападающий удар<br>после<br>подбрасывания<br>мяча партнером.<br>Игра по уп-<br>рощенным<br>правилам.  | Прямой<br>нападающий удар<br>после<br>подбрасывания<br>мяча партнером.<br>Игра по уп-<br>рощенным<br>правилам.   | Описывают<br>технику<br>изучаемых<br>игровых<br>приемов и<br>действий,<br>осваивают их<br>самостоятель-<br>но | Р.-формирование умения<br>понимать причины успеха/не-<br>успеха учебной деятельности и<br>способности конструктивно<br>действовать даже в ситуациях<br>неуспеха; П.- - овладение базо-<br>выми предметными и межпред-<br>метными понятиями, отражаю-<br>щими связи между объектами и<br>процессами, К.- умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение                      | Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе |
| 69                | Оценка<br>техники<br>передачи<br>мяча сверху<br>двумя                                  | 4 нед<br>февр |      | Оценка техники<br>передачи мяча<br>сверху двумя<br>руками в парах.<br>Совершенство-  | Оценка техники<br>передачи мяча<br>сверху двумя<br>руками в парах.<br>Прием мяча снизу   | Овладение<br>основами<br>технических<br>действий,<br>приёмами и   | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее осуществ-<br>ления; П. -овладение базовыми   | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |   |
|--------------|---|---------------|------|--|--|---|--|---|
|              |   |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              | руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.              |               |      | вать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.  | двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.  | физическими упражнениям и из базовых видов спорта   | предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.   | личностного смысла учения   |
| 70           | Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 5 нед<br>февр |      | Совершенствовать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам        | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 71           | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по      | 1 нед<br>март |      | Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно                   | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществ-  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы   |

| №<br>п/<br>п               | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |  |
|----------------------------|---|---------------|------|--|--|---|--|--|
|                            |   |               |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|                            | упрощенны<br>м правилам.  |               |      | правилам.  | Игра по<br>упрощенным<br>правилам.   | но  | лять взаимный контроль в сов-<br>местной деятельности, адекват-<br>но оценивать собственное пове-<br>дение и поведение окружающих  | из спорных<br>ситуаций   |
| 72                         | Оценка<br>техники<br>приема<br>мяча снизу<br>двумя<br>руками в<br>парах.<br>Позици-<br>онное<br>нападение<br>(6-0). | 1 нед<br>март |      | Оценка техники<br>приема мяча<br>снизу двумя<br>руками в парах.<br>Разучить позици-<br>онное нападение<br>(6-0). | Прием мяча снизу<br>двумя руками в<br>парах. Передача<br>мяча сверху<br>двумя руками в<br>парах через сетку.<br>Эстафеты.<br>Прямой<br>нападающий удар<br>после<br>подбрасывания<br>мяча партнером.<br>Позиционное<br>нападение (6-0). | Описывают<br>технику<br>изучаемых<br>игровых<br>приемов и<br>действий,<br>осваивают их<br>самостоятель<br>но  | Р.-осуществлять взаимный<br>контроль в совместной дея-<br>тельности, адекватно оценивать<br>собственное поведение и пове-<br>дение окружающих; П.-<br>владение основами самоконт-<br>роля, самооценки, принятия<br>решений и осуществления<br>осознанного выбора в учебной<br>и познавательной деятельности;<br>К. - готовность конструктивно<br>разрешать конфликты<br>посредством учета интересов<br>сторон и сотрудничества | Развитие<br>этических качеств,<br>доброжелательнос-<br>ти и<br>эмоционально-<br>нравственной<br>отзывчивости,<br>понимания и<br>сопереживания<br>чувствам других<br>людей                |
| <b>Баскетбол (6часов).</b> |   |               |      |  |  |   |  |  |
| 73                         | Бросок<br>мяча одной<br>рукой от<br>плеча в<br>движении<br>после<br>ведения мя-<br>ча.                              | 2 нед<br>март |      | Повторить бросок<br>мяча одной рукой<br>от плеча в<br>движении после<br>ведения мяча                             | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча с разной<br>высотой отскока.<br>Бросок мяча<br>одной рукой от<br>плеча в движении<br>после ведения мя-<br>ча.  | Взаимодейств<br>уют со<br>сверстниками<br>в процессе<br>совместного<br>освоения<br>техники<br>игровых<br>приемов и<br>действий,<br>соблюдают<br>правила | Р.-формирование умения<br>понимать причины успеха/не-<br>успеха учебной деятельности и<br>способности конструктивно<br>действовать даже в ситуациях<br>неуспеха; П.- - овладение базо-<br>выми предметными и межпред-<br>метными понятиями, отражаю-<br>щими связи между объектами и<br>процессами, К.- умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение   | Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)                                    | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |   |
|--------------|--|---------------|------|---|--|---|---|---|
|              |  |               |      |   |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              |  |               |      |   |  | безопасности  |   |   |
| 74           | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). | 2 нед<br>март |      | Совершенствовать передачу мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |
| 75           | Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1). | 2 нед<br>март |      | Совершенствовать сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1). | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1). Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности; | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества                                  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 76           | Перехват мяча.   | 3 нед<br>март |      | Совершенствовать перехват   | Стойки и передвижения  | Расширение двигательного  | Р.- формирование умения планировать, контролировать и   | Развитие навыков сотрудничества со  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План       | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)                           | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|--------------|---|------------|------|--|--|---|---|--|
|              |   |            |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|              | Бросок одной рукой от плеча после остановки.              |            |      | мяча, бросок одной рукой от плеча после остановки.                         | игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств   | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих  | взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций   |
| 77           | Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | 3 нед март |      | Совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.                                    | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности; | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей |
| 78           | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват               | 3 нед март |      | Совершенствовать ведение мяча правой (левой) рукой, перехват мяча.         | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой.   | Овладение основами технических действий, приёмами и   | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях   | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на  |

| №<br>п/<br>п               | Тема урока  | План          | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |  |
|----------------------------|---|---------------|------|--|--|--|---|--|
|                            |   |               |      |  |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|                            | мяча.   |               |      |  | Перехват мяча.<br>Бросок одной<br>рукой от плеча<br>после остановки.   | физическими<br>упражнениям<br>и из базовых<br>видов спорта,<br>умением ис-<br>пользовать их<br>игровой и<br>соревнователь<br>ной<br>деятельности | неуспеха; П.- - овладение базо-<br>выми предметными и межпред-<br>метными понятиями, отражаю-<br>щими связи между объектами и<br>процессами, К.- умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение   | основе<br>представлений о<br>нравственных<br>нормах,<br>социальной<br>справедливости и<br>свободе                |
| <b>Волейбол (6 часов).</b> |   |               |      |  |  |  |   |  |
| 79                         | Прямой<br>нападаю-<br>щий удар<br>после под-<br>брасывания<br>мяча<br>партнером.<br>Тактика<br>свободного<br>нападения. | 5 нед<br>март |      | Разучить прямой<br>нападающий удар<br>после<br>подбрасывания<br>мяча партнером,<br>тактику свобод-<br>ного нападения.<br>Провести игру по<br>упрощенным<br>правилам. | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Прямой<br>нападающий удар<br>после под-<br>брасывания мяча<br>партнером.<br>Тактика свобод-<br>ного нападения.<br>Игра по<br>упрощенным<br>правилам. | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован<br>ных на<br>развитие<br>основных<br>физических<br>качеств           | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее осуществ-<br>ления; П. -овладение базовыми<br>предметными и межпредмет-<br>ными понятиями, отражающи-<br>ми существенные связи и отно-<br>шения между объектами и про-<br>цессами. К. - осуществлять вза-<br>имный контроль в совместной<br>деятельности | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения                    |
| 80                         | Комбина-<br>ции из<br>разученных<br>элементов в<br>парах.<br>Нижняя<br>прямая   | 5 нед<br>март |      | Освоить<br>комбинации из<br>разученных<br>элементов в<br>парах. Повторить<br>нижнюю прямую<br>подачу мяча.   | Комбинации из<br>разученных<br>элементов в<br>парах. Нижняя<br>прямая подача<br>мяча. Прием мяча<br>снизу двумя  | Овладение<br>основами<br>технических<br>действий,<br>приёмами и<br>физическими<br>упражнениям  | Р.-определять наиболее<br>эффективные способы<br>достижения результата; П.-<br>овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее  | Развитие<br>самостоятельности<br>и личной<br>ответственности за<br>свои поступки на<br>основе<br>представлений о |



| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План       | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |  |   |
|--------------|--|------------|------|---|---|--|--|---|
|              |  |            |      |   |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              | подача мяча.   |            |      |   | руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.   | и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности                               | осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества  | нравственных нормах, социальной справедливости и свободе  |
| 81           | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты.      | 5 нед март |      | Совершенство-<br>вать прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 82           | Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощен- | 1 нед апр  |      | Оценка техники нижней прямой подачи мяча. Провести игру по упрощенным правилам.   | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.                                   | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно                                      | Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления  | Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и                              |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|---|--------------|------|---|---|--|---|---|
|              |   |              |      |   |   | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              | ным<br>правилам.  |              |      |   | Тактика сво-<br>бодного<br>нападения. Игра<br>по упрощенным<br>правилам.  | но, выявляя и<br>устраняя<br>типичные<br>ошибки.   | осознанного выбора в учебной<br>и познавательной деятельности;<br>К. - готовность конструктивно<br>разрешать конфликты<br>посредством учета интересов<br>сторон и сотрудничества  | сопереживания<br>чувствам других<br>людей   |
| 83           | Комбинации из<br>разученных<br>элементов<br>передвижений<br>(перемещений в стойке,<br>остановки,<br>ускорения).<br>Игра по<br>упрощенным<br>правилам. | 1 нед<br>апр |      | Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу после подачи. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.                 | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 84           | Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Игра.  | 1 нед<br>апр |      | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.                             | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.                                      | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности      | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |

| №<br>п/<br>п               | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|----------------------------|---|--------------|------|---|---|---|---|--|
|                            |   |              |      |   |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|                            |   |              |      |   |   | соревнователь<br>ной<br>деятельности  |   |  |
| <b>Баскетбол (7 часов)</b> |   |              |      |   |   |   |   |  |
| 85                         | Позицион-<br>ное<br>нападение<br>(5:0).               | 2 нед<br>апр |      | Совершенство-<br>вать ведение<br>мяча правой<br>(левой) рукой,<br>перехват мяча,<br>бросок одной<br>рукой от плеча<br>после остановки.<br>Разучить<br>позиционное<br>нападение (5:0). | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча правой<br>(левой) рукой.<br>Перехват мяча.<br>Бросок одной<br>рукой от плеча<br>после остановки.<br>Передачи мяча<br>двумя руками от<br>груди в тройках в<br>движении.<br>Позиционное<br>нападение (5:0). | Овладение<br>основами<br>технических<br>действий,<br>приёмами и<br>физическими<br>упражнениям<br>и из базовых<br>видов спорта,<br>умением ис-<br>пользовать их<br>игровой и<br>соревнователь<br>ной<br>деятельности | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова-<br>ть и удерживать учебную<br>задачу; планирование –выби-<br>рать действия в соответствии<br>с поставленной задачей и усло-<br>виями ее реализации.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать<br>общие приемы решения постав-<br>ленных задач; определять и<br>кратко характеризовать физи-<br>ческую культуру как занятия<br>физическими упражнениями,<br>подвижными и спортивными<br>играми. <b>К:</b> инициативное сот-<br>рудничество –ставить вопросы,<br>обращаться за помощью | Смыслообразова-<br>ние– адекватная<br>мотивация учеб-<br>ной деятель-<br>ности.<br>Нравственно-<br>этическая<br>ориентация –<br>умение избегать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из<br>спорных ситуаций |
| 86                         | Ведение<br>мяча с<br>пассивным<br>сопротивле-<br>нием | 2 нед<br>апр |      | Совершенство-<br>вать ведение мяча<br>с пассивным<br>сопротивлением<br>защитника.   | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча с пассивным<br>сопротивлением   | Описывают<br>технику<br>изучаемых<br>игровых<br>приемов и   | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова-<br>ть и удерживать учебную<br>задачу.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать<br>общие приемы решения  | Смыслообразова-<br>ние– адекватная<br>мотивация учебно<br>й деятельности   |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|--------------|--|--------------|------|---|---|---|---|--|
|              |  |              |      |   |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|              | защитника.   |              |      |   | защитника.<br>Перехват мяча.<br>Бросок одной<br>рукой от плеча<br>после остановки.  | действий,<br>осваивают их<br>самостоятель<br>но, выявляя и<br>устраняя<br>типичные<br>ошибки.   | поставленных задач.<br><b>К:</b> инициативное<br>сотрудничество– ставить вопро<br>сы, обращаться за помощью;<br>взаимодействие – формулирова<br>ть собственное мнение   | (социальная,<br>внешняя)   |
| 87           | Оценка<br>техники<br>броска<br>одной рукой<br>от плеча<br>после<br>остановки.<br>Тестирован<br>ие -<br>поднимание<br>туловища. | 2 нед<br>апр |      | Оценка техники<br>броска одной<br>рукой от плеча<br>после остановки.<br>Провести<br>тестирование -<br>поднимание<br>туловища. | Стойки и<br>передвижения<br>игрока. Ведение<br>мяча с пассивным<br>сопротивлением<br>защитника.<br>Перехват мяча.<br>Бросок одной<br>рукой от плеча<br>после остановки. | Овладение<br>основами<br>технических<br>действий,<br>приёмами и<br>физическими<br>упражнениям<br>и из базовых<br>видов спорта,<br>умением ис-<br>пользовать их<br>игровой и<br>соревнователь<br>ной<br>деятельности | Р.- формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее реали-<br>зации; П.- определять наиболее<br>эффективные способы достиже-<br>ния результата; К.-осущест-<br>влять взаимный контроль в сов-<br>местной деятельности, адекват-<br>но оценивать собственное пове-<br>дение и поведение окружающих | Развитие навыков<br>сотрудничества со<br>взрослыми и<br>сверстниками,<br>умения не<br>создавать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из спорных<br>ситуаций |
| 88           | Передачи<br>мяча в<br>тройках в<br>движении<br>со сменой   | 3 нед<br>апр |      | Совершенство-<br>вать передачи<br>мяча в тройках в<br>движении со<br>сменой места.  | Передачи мяча в<br>тройках в<br>движении со<br>сменой места.<br>Позиционное   | Описывают<br>технику<br>изучаемых<br>игровых<br>приемов и   | Р.-осуществлять взаимный<br>контроль в совместной дея-<br>тельности, адекватно оценивать<br>собственное поведение и пове-<br>дение окружающих; П.-  | Развитие<br>этических качеств,<br>доброжелательнос<br>ти и<br>эмоционально-  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)                                   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|--|--------------|------|--|--|--|---|---|
|              |  |              |      |  |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              | места.<br>Тестирование – прыжок в длину с места.                 |              |      | Провести тестирование - прыжок в длину с места.                                    | нападение через заслон. Развитие координационных способностей.   | действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   | владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты  | нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей  |
| 89           | Позиционное нападение через заслон. Тестирование – подтягивание. | 3 нед<br>апр |      | Разучить позиционное нападение через заслон. Провести тестирование - подтягивание. | Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности | Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 90           | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении                | 3 нед<br>апр |      | Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места.                 | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,  | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредмет-  | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  |

| №<br>п/<br>п                        | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|-------------------------------------|---|--------------|------|--|--|---|---|--|
|                                     |   |              |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
|                                     | со сменой<br>места.   |              |      |  | Развитие<br>координационных<br>способностей.   | осваивают их<br>самостоятель<br>но, выявляя и<br>устраняя<br>типичные<br>ошибки.  | ными понятиями, отражающи-<br>ми существенные связи и отно-<br>шения между объектами и про-<br>цессами. К. - осуществлять вза-<br>имный контроль в совместной<br>деятельности   |  |
| 91                                  | Нападение<br>быстрым<br>прорывом<br>(2 x 1).<br>Тестирован<br>ие – наклон<br>вперед, стоя | 4 нед<br>апр |      | Разучить<br>нападение быст-<br>рым прорывом (2<br>x 1). Провести<br>тестирование -<br>наклон вперед,<br>стоя | Ведение мяча с<br>пассивным<br>сопротивлением<br>защитника.<br>Бросок двумя<br>руками от головы<br>после остановки.<br>Нападение быст-<br>рым прорывом (2<br>x 1). | Овладение<br>основами<br>технических<br>действий,<br>приёмами и<br>физическими<br>упражнениям<br>и из базовых<br>видов спорта,<br>умением ис-<br>пользовать их<br>игровой и<br>соревнователь<br>ной<br>деятельности | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова-<br>ть и удерживать учебную<br>задачу; планирование –выби-<br>рать действия в соответствии<br>с поставленной задачей и усло-<br>виями ее реализации.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать<br>общие приемы решения постав-<br>ленных задач; определять и<br>кратко характеризовать физи-<br>ческую культуру как занятия<br>физическими упражнениями,<br>подвижными и спортивными<br>играми. <b>К:</b> инициативное сот-<br>рудничество –ставить вопросы,<br>обращаться за помощью | Смыслообразова-<br>ние– адекватная<br>мотивация учеб-<br>ной деятель-<br>ности.<br>Нравственно-<br>этическая<br>ориентация –<br>умение избегать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из<br>спорных ситуаций |
| <b>Знания о физической культуре</b> |   |              |      |  |  |   |   |  |
| 92                                  | Физкультур<br>но-<br>оздоровител<br>ьная<br>деятельност<br>ь.                             | 4 нед<br>апр |      | Научиться<br>составлять и<br>выполнять<br>комплексы<br>упражнений для<br>развития гибкости                   | Физкультурно-<br>оздоровительная<br>деятельность.<br>Комплексы<br>упражнений. для<br>развития гибкости   | Овладение<br>умениями<br>организовать<br>здоровьесбере<br>гающую<br>жизнедеятель  | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова-<br>ть и удерживать учебную<br>задачу.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать<br>общие приемы решения<br>поставленных задач.   | Смыслообразова-<br>ние– адекватная<br>мотивация учебно<br>й деятельности<br>(социальная,<br>внешняя)   |

| №<br>п/<br>п  | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты  |  |  |
|---|--|--------------|------|--|--|---|--|--|
|   |  |              |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные   |
|   | Комплексы<br>упражнений  |              |      | и координации<br>движений  | и координации<br>движений  | ность (режим<br>дня, утренняя<br>зарядка,<br>оздоровитель<br>ные<br>мероприятия,<br>подвижные<br>игры и т.д.) | <b>К:</b> инициативное<br>сотрудничество– ставить вопро<br>сы, обращаться за помощью;<br>взаимодействие – формулирова<br>ть собственное мнение   |  |
| <b>Легкая атлетика (10 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).</b> |  |              |      |  |  |   |  |  |
| 93  | ИОТ при<br>проведении<br>занятий по<br>легкой<br>атлетике.<br>Высокий<br>старт (15-30<br>м). | 4 нед<br>апр |      | Повторение тех-<br>ники высокого<br>старта. Бег по<br>дистанции (40-<br>50.м). Специ-<br>альные беговые<br>упражнения. ОРУ.<br>Эстафеты<br>линейные.<br>Развитие скорост-<br>ных качеств.<br>Измерение<br>результатов. | Высокий старт<br>(15-30 м).<br>Стартовый разгон,<br>бег по дистанции<br>(40-50 м).<br>Специальные бе-<br>говые<br>упражнения. ОРУ.<br>Встречные<br>эстафеты.<br>Развитие<br>скоростных<br>качеств. Instruc-<br>таж по ТБ.<br>Определение<br>результатов в<br>спринтерском<br>беге. | Выполняют<br>бег с<br>максимальной<br>скоростью<br>30м.   | Р.-формирование умения<br>понимать причины успеха/не-<br>успеха учебной деятельности и<br>способности конструктивно<br>действовать даже в ситуациях<br>неуспеха; П.- овладение базо-<br>выми предметными и межпред-<br>метными понятиями, отражаю-<br>щими связи между объектами и<br>процессами, К.- умение<br>формулировать, аргументиро-<br>вать и отстаивать своё мнение | Формирование<br>эстетических<br>потребностей,<br>ценностей и<br>чувств |
| 94  | Бег по<br>дистанции<br>(40-50 м).<br>Специальны  | 1 нед<br>май |      | Повторение<br>техники высокого<br>старта. Финиши-<br>рование. Специ-   | Высокий старт<br>(15-30 м). Бег по<br>дистанции (40-50<br>м). Специальные  | Выполняют<br>бег с<br>максимальной<br>скоростью 40-   | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова<br>ть и удерживать учебную<br>задачу; планирование –выби-<br>рать действия в соответствии   | Смыслообразова-<br>ние– адекватная<br>мотивация учеб-<br>ной деятель-  |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты                  |  |   |
|--------------|---|--------------|------|--|--|---|--|---|
|              |   |              |      |  |  | Предметные  | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|              | е беговые<br>упражнения   |              |      | альные беговые<br>упражнения, ОРУ.<br>Эстафеты линей-<br>ные, передача<br>палочки. Старты<br>из различных<br>положений.  | беговые<br>упражнения. ОРУ.<br>Встречные<br>эстафеты.<br>Развитие скорост-<br>ных качеств.<br>Старты из<br>различных<br>положений. | 50м.  | с поставленной задачей и усло-<br>виями ее реализации.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать<br>общие приемы решения постав-<br>ленных задач; определять и<br>кратко характеризовать физи-<br>ческую культуру как занятия<br>физическими упражнениями,<br>подвижными и спортивными<br>играми. <b>К:</b> инициативное сот-<br>рудничество –ставить вопросы,<br>обращаться за помощью | ности.<br>Нравственно-<br>этическая<br>ориентация –<br>умение избегать<br>конфликтов и<br>находить выходы<br>из<br>спорных ситуаций |
| 95           | Высокий<br>старт (15-30<br>м).<br>Финиширов<br>ание.<br>Тестирован<br>ие - бег 30м. | 1 нед<br>май |      | Повторение<br>техники высокого<br>старта. Финиши-<br>рование. Специ-<br>альные беговые<br>упражнения, ОРУ.<br>Эстафеты линей-<br>ные, передача<br>палочки. Старты<br>из различных<br>положений.<br>Проведение<br>тестирования по<br>бегу 30м | Высокий старт<br>(15-30 м).<br>Финиширование.<br>Специальные<br>беговые<br>упражнения. ОРУ.<br>Линейная<br>эстафета.               | Выполняют<br>бег с<br>максимальной<br>скоростью<br>30м. | <b>Р:</b> целеполагание: формулирова-<br>ть и удерживать учебную<br>задачу.<br><b>П:</b> общеучебные: использовать<br>общие приемы решения<br>поставленных задач.<br><b>К:</b> инициативное<br>сотрудничество– ставить вопро-<br>сы, обращаться за помощью;<br>взаимодействие – формулирова-<br>ть собственное мнение  | Смыслообразова-<br>ние– адекватная<br>мотивация учебно<br>й деятельности<br>(социальная,<br>внешняя)                                |
| 96           | Бег по<br>дистанции<br>(50 -60 м).<br>Финиширов<br>ание.                            | 2 нед<br>май |      | Повторение<br>техники высокого<br>старта. Финиши-<br>рование. Специ-<br>альные беговые   | Высокий старт<br>(15-30 м).<br>Финиширование.<br>Специальные<br>беговые  | Выполняют<br>бег с<br>максимальной<br>скоростью<br>60м. | Р.- формирование умения<br>планировать, контролировать и<br>оценивать учебные действия в<br>соответствии с поставленной<br>задачей и условиями ее реали-   | Развитие навыков<br>сотрудничества со<br>взрослыми и<br>сверстниками,<br>умения не  |



| №<br>п/<br>п                                     | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |  |   |
|--|--|--------------|------|---|--|--|--|---|
|  |  |              |      |   |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД  | Личностные  |
|  |  |              |      | упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.                                  | упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.                        |  | зации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих  | создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  |
| 97   | Бег (60м) на результат. Эстафеты.                                    | 2 нед<br>май |      | Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.        | Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.                    | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м   | Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения                        |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5 часов). |  |              |      |   |  |  |  |   |
| 98   | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор | 3 нед<br>май |      | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме.<br><b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию  | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам |

| №<br>п/<br>п | Тема урока  | План        | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)   | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |   |
|--------------|---|-------------|------|--|---|---|---|---|
|              |   |             |      |  |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              | разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Тестирование – бег (1000м). |             |      | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Повторить правила соревнований по прыжкам в высоту. Провести тестирование – бег (1000м).                                  | 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.  | качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.   |   | здоровье<br>сберегающего<br>поведения   |
| 99           | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту.  | 3нед<br>май |      | Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторить правила соревнований в метании мяча. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | <b>Р:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.<br><b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | <i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.<br><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов |

| №<br>п/<br>п | Тема урока   | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы)  | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания  | Планируемые образовательные результаты  |   |  |
|--------------|--|--------------|------|---|---|---|---|--|
|              |  |              |      |   |   | Предметные  | Метапредметные<br>УУД   | Личностные   |
| 10<br>0      | Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.             | 3 нед<br>май |      | Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью | <i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 10<br>1      | Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 4 нед<br>май |      | Оценка техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.         | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.              | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных                  | <b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную.<br><b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме.<br><b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию   | <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения   |

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                  | План         | Факт | Основное<br>содержание<br>(решаемые<br>проблемы) | Виды<br>деятельности –<br>элементы<br>содержания   | Планируемые образовательные результаты   |   |   |
|--------------|---|--------------|------|--|--|--|---|---|
|              |   |              |      |  |  | Предметные   | Метапредметные<br>УУД   | Личностные  |
|              |   |              |      |  |  | систем<br>организма  |   |   |
| 10<br>2      | Соревнова-<br>ния по<br>легкой<br>атлетике. | 4 нед<br>май |      | Провести<br>соревнования по<br>легкой атлетике.  | Прыжок в высоту<br>с 7-9 шагов<br>разбега способом<br>«перешагивание».<br>Метание<br>теннисного мяча с<br>3-5 шагов на<br>дальность. ОРУ.<br>Специальные<br>беговые<br>упражнения.<br>Развитие<br>скоростно-<br>силовых качеств. | Расширение<br>двигательного<br>опыта за счет<br>упражнений,<br>ориентирован<br>ных на разви-<br>тие основных<br>физических<br>качеств,<br>повышение<br>функциональ<br>ных<br>возможностей<br>основных<br>систем<br>организма | Р. - овладение способностью<br>принимать и сохранять цели и<br>задачи учебной деятельности,<br>поиска средств ее осуществ-<br>ления; П. -овладение базовыми<br>предметными и межпредмет-<br>ными понятиями, отражающи-<br>ми существенные связи и отно-<br>шения между объектами и про-<br>цессами. К. - осуществлять вза-<br>имный контроль в совместной<br>деятельности | Развитие мотивов<br>учебной<br>деятельности и<br>формирование<br>личностного<br>смысла учения |

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебник:**

**Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов**

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособие для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -. , 2003.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

#### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### Сайты

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

#### **Материально-техническое обеспечение**

##### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

##### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

##### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;
- мячи - хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.