

МОУ Сумароковская основная общеобразовательная школа

Рабочая программа
по предмету – Физическая культура
в 5-9 классах

Составил: Соколик С. А.

2021г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

-

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. **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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; □ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу. Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человек. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования,

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурной-оздоровительной деятельности.

Оценка техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб,

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на параллельных гимнастических брусьях (мальчики)

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки)

Легкая атлетика.

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты, координации движений.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, координации движений, силы, выносливости, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

Развитие выносливости, координации движений, силы, выносливости, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие выносливости, координации движений, силы, выносливости, быстроты, координации движений.

Футбол.

Развитие выносливости, координации движений, силы, выносливости, быстроты, координации движений.

•

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; □ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол), лыжная подготовка

Часы на вариативную часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 5–9 классы: спортивной игры – волейбол.

– **Распределение учебного времени прохождения программного материала**
– **по физической культуре для 5-9 классов**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры(баскетбол)	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Футбол	6
1.6	Лыжная подготовка	20
2	Вариативная часть	
2.1	Спортивные игры(волейбол)	18
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

	Вид программного материала	Количество часов				
		Четверть				
		1	2	3	4	В с е г о
	Основы знаний	В процессе уроков				
	Легкая атлетика	1 2			1 0	2 4
	Спортивные игры(баскетбол)	1 5				1 5
	Гимнастика с элементами акробатики		2 1			2 1
	Лыжная подготовка			2 0		2 0
	Спортивные игры (волейбол)			1 0	8	1 2
	Футбол				6	
	Итого:	2 7	2 1	3 0	2 4	1 0 2

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает все текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011 Учебники:
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.-5-е изд.-М.: Просвещение, 2016.-104с.
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. 8-9 классов (автор- В.И.Лях)

Планируемые результаты изучения учебного предмета 5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 5 классов

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	

Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		–	–	
Подтягивание из виса	–	–		14	8	
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 2 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	38	14		38	14	

Планируемые результаты изучения учебного предмета 6 класс

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностью массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной их спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физическое упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 6 классов

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с	5,6	6,1	Задание выполнено с
Бег 60 м	10,1	11,0	результатом ниже 4 баллов	10,5	11,0	результатом ниже 4 баллов
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		–	–	
Подтягивание из виса лежа, раз	–	–		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	14,45	15,15	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 3 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	50 м – 1,00	25 м – б/в		50 м – 1,00	25 м – б/в	

Планируемые результаты изучения учебного предмета 7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся 7 классов

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		–	–	
Подтягивание из виса лежа, раз	–	–		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	21	23	Задание выполнено с результатом ниже 4	23	25	Задание выполнено с результатом ниже 4
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, м	50 м – 0,56	25 м – б/в		50 м – 1,08	25 м – б/в	
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
			баллов			баллов

Планируемые результаты изучения учебного предмета 8класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни

Уровень подготовки учащихся:8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

Уровень подготовки учащихся: 9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся науроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный	УУД	
Легкая атлетика (12 ч)							
Плнрируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.							
<u>Регулятивные УУД:</u>							
- РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - РР2Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.							
<u>Познавательные УУД:</u>							
ПР1Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.							
ПР2Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.							
<u>Коммуникативные УУД:</u> КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли,договариваться друг с другом и т.д.)							
1			Спринтерский бег, эстафетный Бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20–40 м). Стартовыйразгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночныйбег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.Инструктаж по ТБ	<i>Знать:</i> правила поведения при занятиях легкой атлетикой. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	Комплекс №1
2			Высокий старт (10-15 м) Зарождение олимпийскихигр древности.	Высокий старт (10-15 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречныеэстафеты. Специальные беговые упражнения.ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правиласоревнований ьясняют, чем знаменателен советский иод развития олимпийского движенияосии.	<i>Знать:</i> правила соревнований по легкой атлетике. <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	Комплекс №1

3			Бег по дистанции	Высокий старт (10-15 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	KP1 PP2 ПР1	Комплекс №1
4			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (30–40 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	KP1 PP2	Комплекс №1
5			Бег на результат 60 м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	KP1 PP2 ПР2	Комплекс №1
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на Дальность	KP1 PP2	Комплекс №1
7			Прыжок в длину с 7-9 шагов	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	KP1 PP2	Комплекс №1
8			Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов, приземление	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	KP1 PP2	Комплекс №1

9			Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции. Уметь: пробегать 1000	KP1 PP2 ПР2	Комплекс №1
10			Бег на средние Дистанции.	Бег (1000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1000	KP1 PP2	Комплекс №1
11			Бег (1000 м)	Бег (1000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1000	KP1 PP2 ПР2	Комплекс №1
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин)	KP1 PP2	Комплекс №1

Баскетбол (15 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

PP1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **PP2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **PP3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- ☐ • **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ п./п	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат Предметный	УУД	Домашнее задание
	План	Факт					
13			Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила баскетбола	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<i>Знать:</i> правила поведения при занятиях баскетболом.	КР1 РР2	Комплекс №1
14			Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР1 РР2 РР3 РР2	Комплекс №1
15			Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в Игре	КР1 РР2 РР3 РР3	Комплекс №1
16			Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в Игре	КР1 РР2 РР3 РР2	Комплекс №1

				деятельности с помощью двигательных действий			
17			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP1 PP2 PP3 ПР3	Комплекс №1
18			Ведение мяча в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP1 PP2 PP3 ПР1	Комплекс №1
19			Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	KP1 PP2 PP3 ПР3	Комплекс №1
20			Остановка двумя шагами	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP1 PP2 PP3 ПР2	Комплекс №1
21			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1

22			Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь:	КР1 РР2 ПР2	Комплекс №1
----	--	--	---------------------------------------	--	---	----------------	-------------

				одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам		
23			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1
24			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1
25			Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок)	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	KP1 PP2 PP3 ПР1	Комплекс №1
26			Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1

				Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
27			Игра в минибаскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс №1

Гимнастика (21 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные. Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **РР5** В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

28			Строевые упражнения. Висы Инструктаж по Т.Б. по гимнастики.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой.	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплек №2
----	--	--	---	---	--	--------------------------	---------------

				согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе		
29			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением . Правильная и неправильная осанка.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Укрепляют мышцы спины спомощью специальных упражнений.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплек №2
30			Упражнения в висах и упорах.	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплек №2
31			Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплек №2

32			ОРУ с гимнастической палкой. Метание мяча весом 1 кг.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплек №2
33			Упражнение на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплек №2
34			Опорный прыжок	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплек №2
35			Выполнение опорного прыжка	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплек №2
36			Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	KP1 PP1 PP2 PP1	Комплек №2
37			Выполнение комбинации Упражнение на гимнастической скамейке. Бревне.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплек №2
38			Развитие скоростно-силовых	Выполнение комплекса ОРУ с	Знать: значение	KP1 PP1	Комплек

			способностей. Прыжки на скакалке.	обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	гимнастических упражнений для развития гибкости.	PP2 PP2	№2
39			Акробатика. Кувырок впереди назад.	Кувырок вперед и назад.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплек №2
40			Акробатика. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражн	KP1 PP1 PP5 PP2	Комплек №2
41			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	KP1 PP2 PP4 PP1	Комплек №2
42			«Мост» из положения, Стоя с помощью.	Кувырок вперед в стойку на лопатках «Мост» из положения стоя с помощью. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	KP1 PP1 PP2 PP1	Комплек №2
43			Упражнения на гибкость. Развитие равновесия, скоростно-силовых качеств.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: Значение упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Уметь: Применять разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплек №2
44			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость..	ОРУ без предметов и с предметами. с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Знать: Значение упражнений для укрепления здоровья и для развития	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплек №2

					физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
45			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега,прыжков, вращений.	Знать: Значение упражнений для укрепление здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР1 РР4 ПР3	Компле к №2
46			Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепление здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР1 РР5 ПР2	Компле к №2
47			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепление здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации	КР1 РР2 РР4 ПР1	Компле к №2

					самостоятельных тренировок		
48			. Выполнение комплексаОРУ с палками.	Выполнение комплекса ОРУ спалками.	Знать: Значение для укрепление здоровья идля развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР2 РР4 ПР1	Комплек №2
Лыжная подготовка 20 ч							
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.Регулятивные <u>УУД:</u> РР1владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализироватьполученны РР2владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздорови							
РР3 взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. РР4 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □ РР5В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные УУД:</u> ПР1 Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. ПР2 Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строи дихотомического деления (на основе отрицания). ПР3 Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. ПР4 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные УУД:</u> КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с д							
49			Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к спортивной форме, подбор инвентаря.	Применять правила оказания помощипри обморожениях и травмах. Применять правила подбора одеждыдля занятий лыжным спортом.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным</i>	КР1 РР2 РР4 ПР1	Подгот овить лыжи и лыжны е палки

			Признаки обморожений, температурный режим		<i>спортом для поддержания работоспособности. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</i>		
50			Подбор лыж, ознакомление с трассой. Слагаемые здорового образа жизни.	Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы Раскрывают понятия здорового образа жизни.	Уметь выполнять технику лыжных ходов Самоконтроль самочувствия.	KP1 PP2 PP4 ПР1	Подготавливать лыжи и лыжные палки
51			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1000-1200м. Развитие выносливости.	Моделировать технику изученных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комплекс №3
52			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1500-2000м. Развитие выносливости.	. Обучение технике одновременного одношажного хода .	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комплекс №3
53			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2000-2500м на время. Развитие скоростных качеств.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комплекс №3
54			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2500-3000м на время. Развитие скоростных качеств	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комплекс №3

55			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2500м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комплекс №3
56			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м на время. Развитие скоростной выносливости.	Провести контрольный забег на время, мальчикам и девочкам на дистанцию 1000 метров, с отдельным стартом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплекс №3
57			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2,500м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,500 километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплекс №3
58			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2,800м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплекс №3
59			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3000м. Развитие выносливости	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплекс №3
60			Лыжная эстафета. Упражнений на общую физическую подготовку	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в высоком темпе, применяя изученные способы.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплекс №3

61			Торможение «плугом».	Изучить и закрепить способ торможения «плугом». Применяется при спусках со склонов путём сведения носков и разведения пяток лыж. Следить за тем, чтобы носки лыжне перекрещивались, а пятки разведены, как можно больше.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР 1 РР1 РР2 ПР 1	Комплекс №3
62			Лыжная эстафета 4х300	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в высоком темпе, применяя изученные способы.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР 1 РР1 РР4 ПР 3	Комплекс №3
63			Повороты переступанием.	Изучить способ поворота на лыжах, на месте махом. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР 1 РР1 РР2 ПР 2	Комплекс №3
64			Подъём «полуёлочкой».	Изучить способ подъёма скользящим шагом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комплекс №3
65			Закрепление поворотов-переступанием. Игры: «Гонки с преследованием».	Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыжне перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР 1 РР1 РР4 ПР 3	Комплекс №3
66			Дистанция 3км., эстафета	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов, дистанция на корость	КР1 РР1 РР2	Комплекс №3

67			Дистанция 3 км.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3	
68			Игры «Гонки на выбывание».	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №3	
Волейбол (18 ч)								
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные <u>УУД:</u> РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; РР2 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с игровой деятельностью. РР3 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные УУД:</u> ПР1 Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. ПР2 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные УУД:</u>								
КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)								
69			Техника безопасности при игре в волейбол. Основные правила игры в волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Знать: правила поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3	вита пар

70			Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №3
71			Стойки и передвижения игрока.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3
72			Передача мяча над собой.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №3
73			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3
74			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №3
75			Игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:3) и на укороченных площадках..	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3

76			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплекс №3
77			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплекс №3
78			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 PP1	Комплекс №3
79			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплекс №4
80			Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Соблюдение правил страховки и разминки.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. В парах тренируются страховать.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 PP2	Комплекс №4
81			Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 PP3	Комплекс №4

82			Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
83			Тактика свободного нападения.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
84			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
85			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

86			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
Футбол (6ч)							
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.							
<u>Регулятивные УУД:</u>							
РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;							
☐ РР2 владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия партнерами во время учебной и игровой деятельности. РР3 Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.							
<u>Познавательные УУД:</u>							
ПР1 Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. ПР2 Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). ПР3 Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.							
<u>Коммуникативные УУД:</u>							
КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)							
87			<u>Техника безопасности при игре в футбол. Основные правила игры в футбол.</u>	Изучить историю футбола. Соблюдать правила.	Знать технику безопасности на уроках по (футбол).. Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
88			<u>Стойка игрока</u>	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений	Знать: Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

[illegible]

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки

самостоятельно. Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР2 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД: **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

93			Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
94			Высокий старт	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
95			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
96			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
97			Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
98			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4

				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований			
99			Итоговая контрольная работа.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
100			Метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
101			Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
102			Правила соревнований	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домаш нее задани е
	План	Факт			Предметный	УУД	
Легкая атлетика (12 ч)							
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.							
<u>Регулятивные УУД:</u> - РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - РР2Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.							
<u>Познавательные УУД:</u> ПР1Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.							
ПР2Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.							
<u>Коммуникативные УУД:</u> КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)							
1			Спринтерский бег, эстафетный Бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	Комплекс №1
2			Высокий старт (20–40 м) Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Знать: правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	Комплекс №1

3			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР1	Комплекс №1
4			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2	Комплекс №1
5			Бег на результат 60 м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР2	Комплекс №1
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	Комплекс №1
7			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	Комплекс №1
8			Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов, приземление.	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	Комплекс №1
9			Прыжок в длину на	Прыжок в длину на результат. Развитие	Знать: правила	КР1 РР2	Комплекс №1

			результат	скоростно-силовых качеств	соревнований в беге на средние дистанции. Уметь: пробегать 1500	ПР2	
10			Бег на средние Дистанции.	Бег (1200 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 ПР2	Комплекс №1
11			Бег (1200 м)	Бег (1200 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 ПР2 ПР2	Комплекс №1
12			Бег по пересеченной местности, преодоление Препятствий.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	КР1 ПР2	Комплекс №1

Баскетбол (15 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

☑**ПР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **ПР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **ПР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)							
№ п./п	Дата План Факт		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат Предметный УУД		Домашнее задание
13			Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила баскетбола	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	КР1 РР2	Комплекс №1
14			Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила игры в баскетбол.	КР1 РР2	Комплекс №1
15			Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти,	Знать: основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	КР1 РР2 РР2	Комплекс №1

				внимания и мышления	правилам		
16			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1
17			Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	Комплекс №1
18			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1
19			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	Комплекс №1
20			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	Комплекс №1

21			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	КР1 РР2	Комплекс №1
22			Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	КР1 РР2 РР2	Комплекс №1
23			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	КР1 РР2	Комплекс №1
24			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	КР1 РР2	Комплекс №1
25			Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	КР1 РР2 РР2	Комплекс №1
26			Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по	КР1 РР2	Комплекс №1

				сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам		
27			Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	КР1 РР2 ПР2	Комплекс №1

--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика (21 ч)							
-------------------	--	--	--	--	--	--	--

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные. Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

--	--	--	--	--	--	--	--

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. [2]
- **РР5** В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и

28			Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. по гимнастики.	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплек №2
29			Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Зрение .Гимнастика для глаз.	Выполнение строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Соблюдение элементарных правил, снижающие риск появления болезней глаз.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплек №2
30			Упражнения в висах и упорах.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплек №2
31			Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивания в висе.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплек №2

				Подвижная игра. Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие силовых способностей Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе		
32			Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплек №2
33			Упражнение на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплек №2
34			Опорный прыжок	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высоту(100-110см)Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплек №2
35			Опорный прыжок	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять опорный прыжок,	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплек №2

					выполнять строевые упражнения		
36			Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплек №2
37			Выполнение комбинации Упражнение на гимнастической скамейке. Бревне.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплек №2
38			Развитие скоростносиловых способностей. Прыжки на скакалке.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплек №2
39			Акробатика. Два кувырка вперед слитно.	Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед и назад.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплек №2
40			Акробатика. Стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости	КР1 РР1 РР5 ПР2	Комплек №2
41			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР2 РР4 ПР1	Комплек №2
42			Кувырок назад.. «Мост» из положения, стоя с помощью.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад. «Мост» из положения, стоя с помощью.. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплек №2
43			Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	Знать: Значение упражнений для укрепление здоровья	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплек №2

			Развитие скоростно-силовых качеств.	положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	и для развития физических способностей. Уметь: Применять разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
44			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость..	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Знать: Значение упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплек №2
45			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Знать: Значение упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплек №2
46			Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических	КР1 РР1 РР5 РР2	Комплек №2

					способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок		
47			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепление здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР2 РР4 ПР1	Комплек №2
48			. Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Знать: Значение для укрепление здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР2 РР4 ПР1	Комплек №2

Лыжная подготовка 20 ч

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные

УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. ?
- **РР5В** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

49			Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к спортивной форме, подбор инвентаря. Признаки обморожений, температурный режим	Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжным спортом.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</i>	КР1 РР2 РР4 ПР1	Подготовить лыжи и лыжные палки
50			Подбор лыж, ознакомление с трассой. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах. Объяснить роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	Уметь выполнять технику лыжных ходов Самоконтроль самочувствия.	КР1 РР2 РР4 ПР1	Подготовить лыжи и лыжные палки
51			Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 1000-1200м. Развитие выносливости.	Моделировать технику изученных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости.		Комплекс №3

					Самоконтроль самочувствия		
52			Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Передвижение на лыжах 1500-2000м. Развитие выносливости.	. Обучение технике одновременного одношажного хода .	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3
53			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2000-2500м на время. Развитие скоростных качеств.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №3
54			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2500-3000м на время. Развитие скоростных качеств	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3
55			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2500-3000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №3
56			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м на время. Развитие скоростной выносливости.	Провести контрольный забег на время, мальчикам и девочкам на дистанцию 1000 метров, с раздельным стартом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №3

57			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3 -х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплекс №3
58			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3500м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №3
59			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3,500м. Развитие выносливости	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплекс №3
60			Лыжная эстафета. Упражнений на общую физическую подготовку		Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №3
61			Торможение поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.	Изучить и закрепить способ торможения упором. Следить за тем, чтобы носки лыж не перекрещивались, а пятки разведены, как можно больше.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР1	Комплекс №3
62			Лыжная эстафета 4х300	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в высоком темпе, применяя	Уметь выполнять технику лыжных	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №3

				изученные способы.	ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		
63			Поворот на переступанием.	Изучить способ поворота на лыжах Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплекс №3
64			Подъём «ёлочкой».	Изучить способ подъёма скользящим шагом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комплекс №3
65			Закрепление повороту-переступанием. Игры: «Гонки с преследованием».	Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №3
66			Дистанция 3,5км., эстафета	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплекс №3

67			Дистанция 3,5 км.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №3
68			Игры « Гонки на выбывание».	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР1	Комплекс №3

Волейбол (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные

УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в учебной и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и

69			Техника безопасности при игре в волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Знать: правила поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №3
----	--	--	---	---	--	--------------------	-------------

70			Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комплекс №3
71			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комплекс №3
72			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комплекс №3
73			Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комплекс №3
74			Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комплекс №3
75			Игровые задания на укороченной площадке	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комплекс №3
76			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комплекс №3

				на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам			
77			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комплекс №3
78			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комплекс №3
79			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комплекс №4
80			Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Осмысливают благоприятное влияния физ. упр. на рост и развитие организма.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комплекс №4
81			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комплекс №4
82			Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комплекс №4

				Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	упрощенным правилам		
83			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов <i>(прием передача – удар)</i> . Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
84			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов <i>(прием передача – удар)</i> . Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
85			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов <i>(прием передача – удар)</i> . Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
86			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов <i>(прием передача – удар)</i> . Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4

Футбол (6ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

PP1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **PP2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **PP3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

87			Техника безопасности при игре в футбол. Футбол-обучение ведению мяча	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений.	Знать технику безопасности на уроках по (футбол).. Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплекс №4
88			Обучение ударам по воротам	Овладение техникой ударов по воротам. На точность попадание мячом в цель.	Знать: Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.	КР1 РР1 РР4 РР3	Комплекс №4
89			Комбинация-ведение-удар-прием-остановка-удар по воротам	Ведение мяча по прямой с изменением направление движения и скорости, ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	КР1 РР1 РР2 РР1	Комплекс №4
90			Технико-тактические действия в футболе	Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча	КР1 РР1 РР2 РР2	Комплекс №4
91			Учебная игра	Игры по упрощенным правилам на площадках	Уметь выполнять ведение	КР1 РР1	Комплекс

				разных размеров.	мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	РР4 ПР3	№4
92			Учебная игра		Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4

Легкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР2 Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД: **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

93			Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
94			Высокий старт	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
95			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м)	Знать: правила поведения при занятиях	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

				м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)		
96			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
97			Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
98			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
99			Итоговая контрольная работа.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
100			Метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
101			Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на	Знать: терминологию легкой атлетики.	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

				дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		
102			Правила соревнований	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный	УУД	
Легкая атлетика (12 ч)							
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.							
<u>Регулятивные УУД:</u> - PP1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - PP2Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.							
<u>Познавательные УУД:</u> PP1Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.							
PP2Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.							
<u>Коммуникативные УУД:</u> KP1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)							
1			Спринтерский бег, эстафетный Бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	KP1 PP2 PP1	
2			Высокий старт (20–40 м) Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Объясняют, чем знаменателен советский	Знать: правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	KP1 PP2 PP1	

				период развития олимпийского движения в России.			
3			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР1	
4			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2	
5			Бег на результат 60 м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР2	
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	
7			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	
8			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь:	КР1 РР2	

				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
9			Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции. Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2 ПР2	
10			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2	
11			Бег (1500 м)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2 ПР2	
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	КР1 РР2	

Баскетбол (15 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- ☐ **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
 - **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- **ПР2**Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3**Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ п./п	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный УУД		
13			Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила баскетбола	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	КР1 РР2	
14			Передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила игры в баскетбол.	КР1 РР2	
15			Повороты с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением	Знать: основы обучения и самообучения двигательным	КР1 РР2 ПР2	

				защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		
16			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
17			Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
18			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
19			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с	Знать: правила игры в баскетбол.	KP1 PP2	

				пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		
20			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
21			Бросок мяча одной рукой от плеча с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
22			Развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
23			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
24			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и	Знать:	KP1 PP2	

[illegible]

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные. Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **РР5В** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с

28			Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. по гимнастики.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	
29			Выполнение команд «Полоборота направо!», «Пол- оборота налево!» Влияние физических упражнений на основные системы организма.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	КР1 РР1 РР4 РР3	

				палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Как занятия физическими упражнениями оказывает благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе		
30			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	KP1 PP1 PP2 PP2	
31			Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	KP1 PP1 PP4 PP3	
32			Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять	KP1 PP1 PP2 PP2	

				упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	строевые приемы; упражнения в висе		
33			Выполнение комбинации.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	KP1 PP1 PP4 ПР3	
34			Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP2 ПР2	
35			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP4 ПР3	
36			Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP2 ПР1	
37			Выполнение комплекса ОРУ с обручем	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP4 ПР3	

38			Развитие скоростносиловых способностей	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		КР1 РР1 РР2 РР2	
39			Выполнение опорного прыжка	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		КР1 РР1 РР4 РР3	
40			Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР1 РР5 РР2	
41			Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР2 РР4 РР1	
42			Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР1 РР2 РР1	
43			Развитие равновесия, скоростно-силовых качеств.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: Значение упражнений в единоборствах для укрепления	КР1 РР1 РР4 РР3	

					здоровья и для развития физических способностей. Уметь: Применять разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
44			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость..	ОРУ без предметов и с предметами. с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Знать: Значение упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплек лек №2
45			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.	ОРУ без предметов и с предметами. с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Знать: Значение упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для	КР1 РР1 РР4	Комплек лек №2

					организации самостоятельных тренировок	ПРЗ	
--	--	--	--	--	--	-----	--

					физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок		
46			Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР1РР5 ПР2	Комплек №2
47			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять	КР1 РР2РР4 ПР1	Комплек №2

					раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок		
--	--	--	--	--	--	--	--

					разученные упражнения для организации самостоятельн ых тренировок		
48			. Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Знать: Значение для укрепление здоровьяи для развития физических способностей Уметь: Пр им еня ть раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок	КР1 РР2РР4 ПР1	Комп лек №2

Лыжная подготовка 20 ч								
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.<u>Регулятивные</u> <u>УУД:</u> • PP1 владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • PP2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;								

- **PP3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **PP4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **PP5B** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **PP1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **PP2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить к дихотомического деления (на основе отрицания).
- **PP3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **PP4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **KP1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с друг

49			Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к спортивной форме, подбор инвентаря. Признаки обморожений, температурный режим	Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжным спортом.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</i>	KP1 PP2 PP4 PP1	Подготавливать лыжи и лыжные палки
50			Подбор лыж, ознакомление с трассой. Вредные привычки. Допинг	Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах. Объяснить роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Уметь выполнять технику лыжных ходов Самоконтроль самочувствия.	KP1 PP2 PP4 PP1	Подготавливать лыжи и лыжные палки

51			Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах 1000-1200м. Развитие выносливости.	Моделировать технику изученных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комп лекс №3
52			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1500-2000м. Развитие выносливости.	. Обучение технике одновременного одношажного хода .	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
53			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2000-2500м на время. Развитие скоростных качеств.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
54			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2500-3000м на время. Развитие скоростных качеств	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

55			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2500-3000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комп лекс №3
56			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м на время. Развитие скоростной выносливости.	Провести контрольный забег на время, мальчикам и девочкам на дистанцию 1000 метров, с отдельным стартом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
57			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3500м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
58			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3800м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,8-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

59			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 4000м. Развитие выносливости	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
60			Лыжная эстафета. Упражнений на общую физическую подготовку		Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
61			Торможение плугом	Изучить и закрепить способ торможения «плугом». Применяется при спусках со склонов путём сведения носков и разведения пяток лыж. Следить за тем, чтобы носки лыж не перекрещивались, а пятки разведены, как можно больше.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комп лекс №3
62			Лыжная эстафета 4x300	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в высоком темпе, применяя изученные способы.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

63			Поворот на месте махом.	Изучить способ поворота на лыжах, на месте махом. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
64			Подъём в гору скользящим шагом.	Изучить способ подъёма скользящим шагом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комп лекс №3
65			Закрепление повороту-переступанием. Игры: «Гонки с преследованием».	Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
66			Дистанция 4км., эстафета	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3

67			Дистанция 4 км.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №3
68			Игры « Гонки на выбывание».	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР1	Комп лекс №3

Волейбол (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные

УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **РР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **РР2** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

69			Техника безопасности при	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Знать: правила	КР1 РР1 РР4	Комп
----	--	--	--------------------------	---------------------------------------	-----------------------	-------------	------

			игре в волейбол.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	ПРз	лекс №3
70			Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №3
71			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПРз	Комп лекс №3
72			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комп лекс №3
73			Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПРз	Комп лекс №3
74			Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №3

				правилам	правилам		
75			Игровые задания на укороченной площадке	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №3
76			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс №3
77			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №3
78			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 ПР1	Комп лекс №3
79			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №4
80			Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Измерение резерв	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола.	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс

			организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам .Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания, измеряют пульс.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		№4
81			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
82			Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
83			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
84			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комп лекс №4

				свободного нападения.Игра по упрощенным правилам			
85			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
86			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4

Футбол (6ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1**Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2**Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3**Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

87			<u>Техника безопасности при игре в футбол.</u>	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд,	Знать технику безопасности на	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс
----	--	--	--	---	--------------------------------------	--------------------	-----------

			Футбол-обучение ведению мяча	приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений.	уроках по (футбол).. Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону		№4
88			Обучение ударам по воротам	Овладение техникой ударов по воротам. На точность попадание мячом в цель.	Знать: Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №4
89			Комбинация-ведение-удар-прием-остановка-удар по воротам	Ведение мяча по прямой с изменением направление движения и скорости, ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	KP1 PP1 PP2 ПР1	Комп лекс №4
90			Технико-тактические действия в футболе	Игры и игровые задание 2:1, 3:1,3:2,3:3.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма, остановки мяча	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс №4

91			Учебная игра	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комп лекс №4
92			Учебная игра		Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комп лекс №4

Легкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР₁** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР₂** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР₁** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР₂ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД: **КР₁** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться

друг с другом и т.д.)							
93			Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
94			Высокий старт	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
95			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
96			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
97			Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

98			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
99			Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
100			Метание мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
101			Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4

102			Правила соревнований	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	
-----	--	--	----------------------	--	--	-------------------------------------	--

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный	УУД	
Легкая атлетика (12 ч)							
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.							
<u>Регулятивные УУД:</u>							
- РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - РР2Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.							
<u>Познавательные УУД:</u>							
ПР1Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.							
ПР2Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.							
<u>Коммуникативные УУД:</u> КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)							
1			Спринтерский бег, эстафетный Бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	
2			Высокий старт (20–40 м) Олимпиады: странички истории	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Двухкратные и трехкратные	Знать: правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	

				отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.			
3			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР1	
4			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2	
5			Бег на результат 60 м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР2	
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	
7			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	
8			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь:	КР1 РР2	

				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
9			Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции. Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2 ПР2	
10			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2	
11			Бег (1500 м)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2 ПР2	
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	КР1 РР2	

Баскетбол (15 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- ☐ **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
 - **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- **ПР2**Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3**Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ п./п	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный	УУД	
13			Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила баскетбола	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	КР1 РР2	
14			Закрепление передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила игры в баскетбол.	КР1 РР2	
15			Закрепление поворотов с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением	Знать: основы обучения и самообучения двигательным	КР1 РР2 ПР2	

				защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		
16			Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
17			Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
18			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
19			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с	Знать: правила игры в баскетбол.	KP1 PP2	

				пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		
20			Техника вырывания и выбивания мяча..	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
21			Техника перехвата мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
22			Техника владения мячом и развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
23			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
24			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и	Знать:	KP1 PP2	

[illegible]

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные. Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **РР5В** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с

28			Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. по гимнастики.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	
29			Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	КР1 РР1 РР4 РР3	

			физических способностей.	палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе		
30			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР2 РР2	
31			Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	
32			Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять	КР1 РР1 РР2 РР2	

				упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	строевые приемы; упражнения в висе		
33			Выполнение комбинации.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	KP1 PP1 PP4 ПР3	
34			Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP2 ПР2	
35			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP4 ПР3	
36			Прыжок способом «ноги врозь».	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP2 ПР1	
37			Совершенствование двигательных способностей.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Упражнения для развития гибкости.		KP1 PP1 PP4 ПР3	
38			Развитие скоростно-силовых	Опорный прыжок способом «согнув		KP1 PP1	

			способностей	ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		PP2 PP2	
39			Совершенствование силовых, координационных способностей.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		KP1 PP1 PP4 PP3	
40			Акробатика. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей		KP1 PP1 PP5 PP2	
41			Стойка на голове и руках (м)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		KP1 PP2 PP4 PP1	
42			«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		KP1 PP1 PP2 PP1	
43			Развитие равновесия, скоростно-силовых качеств.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: Значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья и для развития физических способностей.	KP1 PP1 PP4 PP3	

					Уметь: Применять разученные упражнения для развития соответствую щих физических способностей.		
44			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость..	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега, прыжков,вращений.	Знать: Значени е упражн ений для укрепление здоровьяи для развития физических способностей Уметь: Пр им еня ть раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок.	КР1 РР1РР2 РР2	Комп лек №2

45			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега, прыжков,вращений.	Знать: Значени е упражн ений для укрепление здоровьяи для развития физических способностей Уметь: Пр им еня ть раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок	КР1 РР1РР4 ПР3	Комп лек №2
----	--	--	---	---	---	-------------------	-------------------

					разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок		
46			Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития Физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР1РР5 ПР2	Комп лек №2
47			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные	КР1 РР2РР4 ПР1	Комп лек №2

					ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок		
--	--	--	--	--	--	--	--

					самостоятельн ых тренировок		
48			. Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Знать: Значение для укрепление здоровьяи для развития физических способностей Уметь: Пр им еня ть раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок	КР1 РР2РР4 ПР1	Комп лек №2

Лыжная подготовка 20 ч									
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.<u>Регулятивные</u> <u>УУД:</u> • PP1 владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • PP2 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;									

- **PP3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **PP4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **PP5B** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **PP1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **PP2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить к дихотомического деления (на основе отрицания).
- **PP3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **PP4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **KP1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с друг

49			Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к спортивной форме, подбор инвентаря. Признаки обморожений, температурный режим	Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжным спортом.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</i>	KP1 PP2 PP4 PP1	Подготавливать лыжи и лыжные палки	
50			Подбор лыж, ознакомление с трассой. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Уметь выполнять технику лыжных ходов Самоконтроль самочувствия.	KP1 PP2 PP4 PP1	Подготавливать лыжи и лыжные палки	

51			Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах 1000-1200м. Развитие выносливости.	Моделировать технику изученных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комп лекс №3
52			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1500-2000м. Развитие выносливости.	. Обучение технике одновременного одношажного хода .	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №3
53			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2000-2500м на время. Развитие скоростных качеств.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР2	Комп лекс №3
54			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2500-3000м на время. Развитие скоростных качеств	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №3

55			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2500-3000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комп лекс №3
56			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м на время. Развитие скоростной выносливости.	Провести контрольный забег на время, мальчикам и девочкам на дистанцию 1000 метров, с отдельным стартом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
57			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3500м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
58			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 4000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,8-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

59			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 4500м. Развитие выносливости	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
60			Лыжная эстафета. Упражнений на общую физическую подготовку		Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
61			Торможение плугом	Изучить и закрепить способ торможения «плугом». Применяется при спусках со склонов путём сведения носков и разведения пяток лыж. Следить за тем, чтобы носки лыж не перекрещивались, а пятки разведены, как можно больше.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комп лекс №3
62			Лыжная эстафета 4x300	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в высоком темпе, применяя изученные способы.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

63			Поворот на месте махом.	Изучить способ поворота на лыжах, на месте махом. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
64			Подъём в гору скользящим шагом.	Изучить способ подъёма скользящим шагом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комп лекс №3
65			Закрепление повороту-переступанием. Игры: «Гонки с преследованием».	Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
66			Дистанция 4км., эстафета	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3

67			Прохождение дистанции 4,5 км.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №3
68			Игры « Гонки с выбыванием».	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР1	Комп лекс №3

Волейбол (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные

УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **РР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **РР2** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

69			Техника безопасности при	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Знать: правила	КР1 РР1 РР4	Комп
----	--	--	--------------------------	---------------------------------------	-----------------------	-------------	------

			игре в волейбол.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	ПРз	лекс №3
70			Совершенствование техники передвижений, остановок.	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №3
71			Совершенствование техники стоек и поворотов.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПРз	Комп лекс №3
72			Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комп лекс №3
73			Отбивание мяча кулаком через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПРз	Комп лекс №3
74			Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №3

				правилам	правилам		
75			Приём подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №3
76			Нижняя прямая подача мяча и приём подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс №3
77			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №3
78			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 ПР1	Комп лекс №3
79			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №4
80			Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Характеристика	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием</i>	Знать: терминологию волейбола.	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс

			травм .Оказания первой помощи при травмах.	<i>передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам . Раскрывают основы возникновения травм при занятиях физ. культуры и спорта.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		№4
81			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
82			Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
83			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
84			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комп лекс №4

				подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	правилам		
85			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
86			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4

Футбол (6ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- ☐ **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

87			<u>Техника безопасности при игре в</u>	Стойки и перемещения футболиста,	Знать технику	КР1 РР1 РР2	Комп
----	--	--	--	----------------------------------	----------------------	-------------	------

			футбол. Футбол-совершенствование техники ведения мяча	бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений.	безопасности на уроках по (футбол).. Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	ПР ₂	лекс №4
88			Совершенствование ударам по воротам.	Овладение техникой ударов по воротам. На точность попадание мячом в цель.	Знать: Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комп лекс №4
89			Комбинация- ведение- удар- прием- остановка- удар по воротам	Ведение мяча по прямой с изменением направление движения и скорости, ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комп лекс №4
90			Технико-тактические действия в футболе	Игры и игровые задание 2:1, 3:1,3:2,3:3.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма,	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комп лекс №4

					остановки мяча		
91			Учебная игра	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комп лекс №4
92			Учебная игра	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комп лекс №4

Легкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР₁** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР₂** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР₁** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР₂ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД: **КР₁** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться

друг с другом и т.д.)							
93			Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
94			Низкий старт до 30м.	Низкий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
95			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
96			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
97			Метание малого мяча	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

98			Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
99			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
100			Развитие скоростно-силовых способностей	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
101			Специальные беговые упражнения	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4

102			Правила соревнований	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	
-----	--	--	----------------------	--	--	-------------------------------	--

Календарно – тематическое планирование 9класс

№ п./п.	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный	УУД	
Легкая атлетика (12 ч)							
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.							
<u>Регулятивные УУД:</u>							
- РР1 владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - РР2Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.							
<u>Познавательные УУД:</u>							
ПР1Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.							
ПР2Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.							
<u>Коммуникативные УУД:</u> КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)							
1			Спринтерский бег, эстафетный Бег. Инструктаж по ТБ	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	
2			Высокий старт (20–40 м) Олимпиады: странички истории	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований Двухкратные и трехкратные	Знать: правила соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 РР1	

				отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.			
3			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР1	
4			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2	
5			Бег на результат 60 м	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР2 ПР2	
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Знать: правила соревнований по прыжкам в длину. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	
7			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	КР1 РР2	
8			Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	Знать: правила соревнований по метанию. Уметь:	КР1 РР2	

				Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
9			Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции. Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2 ПР2	
10			Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2	
11			Бег (1500 м)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: пробегать 1500	КР1 РР2 ПР2	
12			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	КР1 РР2	

Баскетбол (15 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- ☐ **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
 - **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- **ПР2**Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3**Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

№ п./п	Дата		Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Домашнее задание
	План	Факт			Предметный УУД		
13			Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила баскетбола	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	КР1 РР2	
14			Закрепление передвижения игрока	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Знать: правила игры в баскетбол.	КР1 РР2	
15			Закрепление поворотов с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением	Знать: основы обучения и самообучения двигательным	КР1 РР2 ПР2	

				защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		
16			Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
17			Быстрый прорыв	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
18			Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
19			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с	Знать: правила игры в баскетбол.	KP1 PP2	

				пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		
20			Техника вырывания и выбивания мяча..	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
21			Техника перехвата мяча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
22			Техника владения мячом и развитие координационных способностей	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2 PP2	
23			Игровые задания	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	KP1 PP2	
24			Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и	Знать:	KP1 PP2	

[illegible]

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные. Регулятивные УУД:

- **РР1** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР2** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- **РР3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **РР5В** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с

28			Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. по гимнастики.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	
29			Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	КР1 РР1 РР4 РР3	

				палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Определяют задачи проф.-прикл. физ. подготовки, раскрывают связь с трудовой деятельностью человека.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе		
30			Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР2 РР2	
31			Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	
32			Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 <i>упражнений</i>)	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые	КР1 РР1 РР2 РР2	

				Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	приемы; упражнения в висе		
33			Выполнение комбинации.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	КР1 РР1 РР4 РР3	
34			Опорный прыжок (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		КР1 РР1 РР2 РР2	
35			Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		КР1 РР1 РР4 РР3	
36			Прыжок способом «ноги врозь».	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		КР1 РР1 РР2 РР1	
37			Совершенствование двигательных способностей.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Упражнения для развития гибкости.		КР1 РР1 РР4 РР3	
38			Развитие скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги		КР1 РР1 РР2 РР2	

				врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
39			Совершенствование силовых, координационных способностей.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		КР1 РР1 РР4 РР3	
40			Акробатика. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР1 РР5 РР2	
41			Стойка на голове и руках (м)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР2 РР4 РР1	
42			«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д.)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		КР1 РР1 РР2 РР1	
43			Развитие равновесия, скоростно-силовых качеств.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: Значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Уметь:	КР1 РР1 РР4 РР3	

					Применять разученные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
44			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость..	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега, прыжков,вращений.	Знать: Значени е упражн ений для укрепление здоровьяи для развития физических способностей Уметь: Пр им еня ть раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок.	КР1 РР1РР2 ПР2	Комп лек №2

45			Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость.	ОРУ без предметов и с предметами.с различными способами ходьбы, бега, прыжков,вращений.	Знать: Значени е упражн ений для укрепление здоровьяи для развития физических способностей Уметь: Пр им еня ть раз уче нн ые упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок	КР1 РР1РР4 ПР3	Комп лек №2
----	--	--	---	---	---	-------------------	-------------------

					упражнения для организации самостоятельн ых тренировок		
46			Развитие силовых способностей.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок	KP1 PP1PP5 ПР2	Комп лек №2
47			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять разученные	KP1 PP2PP4 ПР1	Комп лек №2

					упражне ния для организа ции самостоя тельных тренировок		
--	--	--	--	--	--	--	--

48			. Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Выполнение комплекса ОРУ с палками.	Знать: Значение для укрепления здоровья и для развития физических способностей Уметь: Применять различные учебные упражнения для организации самостоятельных тренировок	КР1 РР2РР4 ПР1	Комплексы №2
----	--	--	---------------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------	--------------

Лыжная подготовка 20 ч									
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.<u>Регулятивные</u> <u>УУД:</u> • PP1владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • PP2владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;									

- **PP3** взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **PP4** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. □
- **PP5B** диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить к дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- **ПР4** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- **КР1** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с друг

49			Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к спортивной форме, подбор инвентаря. Признаки обморожений, температурный режим	Применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжным спортом.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> <i>Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.</i>	КР1 РР2 РР4 РР1	Подготавливать лыжи и лыжные палки	
50			Подбор лыж, ознакомление с трассой. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Прохождение дистанции в среднем темпе свободным катанием, применяя изученные способы передвижения на лыжах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Уметь выполнять технику лыжных ходов Самоконтроль самочувствия.	КР1 РР2 РР4 РР1	Подготавливать лыжи и лыжные палки	

51			Повторение ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах 1000-1200м. Развитие выносливости.	Моделировать технику изученных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комп лекс №3
52			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1500-2000м. Развитие выносливости.	. Обучение технике одновременного одношажного хода .	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
53			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2000-2500м на время. Развитие скоростных качеств.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 2,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
54			Совершенствование техники ранее разученных ходов. Прохождение дистанции 2500-3000м на время. Развитие скоростных качеств	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

55			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 2500-3000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комп лекс №3
56			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м на время. Развитие скоростной выносливости.	Провести контрольный забег на время, мальчикам и девочкам на дистанцию 1000 метров, с отдельным стартом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
57			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 3500м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,5-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
58			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 4000м. Развитие выносливости.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 3,8-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

59			Передвижение на лыжах с использованием комбинаций из лыжных ходов до 4500м. Развитие выносливости	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – до 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
60			Лыжная эстафета. Упражнений на общую физическую подготовку		Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
61			Торможение плугом	Изучить и закрепить способ торможения «плугом». Применяется при спусках со склонов путём сведения носков и разведения пяток лыж. Следить за тем, чтобы носки лыж не перекрещивались, а пятки разведены, как можно больше.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP1	Комп лекс №3
62			Лыжная эстафета 4x300	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в высоком темпе, применяя изученные способы.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3

63			Поворот на месте махом.	Изучить способ поворота на лыжах, на месте махом. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3
64			Подъём в гору скользящим шагом.	Изучить способ подъёма скользящим шагом.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия		Комп лекс №3
65			Закрепление повороту-переступанием. Игры: «Гонки с преследованием».	Повторить и закрепить способ поворота на лыжах, изученными способами, путём переступания, на месте и в движении. Следить за тем, чтобы при переступании, пятки лыж не перекрещивались.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP4 PP3	Комп лекс №3
66			Дистанция 4км., эстафета	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	KP1 PP1 PP2 PP2	Комп лекс №3

67			Прохождение дистанции 4,5 км.	. Развитие выносливости - прохождение дистанции в умеренном темпе, применяя изученные способы, девочкам и мальчикам – 4-х километров.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №3
68			Игры «Гонки с выбыванием».	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры.	Уметь выполнять технику лыжных ходов; проезжать дистанцию на скорости. Самоконтроль самочувствия	КР1 РР1 РР2 РР1	Комп лекс №3

Волейбол (18 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные. Регулятивные

УУД:

- **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **РР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **РР2** Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

69			Техника безопасности при	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	Знать: правила	КР1 РР1 РР4	Комп
----	--	--	--------------------------	---------------------------------------	-----------------------	-------------	------

			игре в волейбол.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	поведения при занятиях волейболом. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	ПРз	лекс №3
70			Совершенствование техники передвижений, остановок.	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №3
71			Совершенствование техники стоек и поворотов.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПРз	Комп лекс №3
72			Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комп лекс №3
73			Отбивание мяча кулаком через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПРз	Комп лекс №3
74			Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №3

				правилам	правилам		
75			Приём подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №3
76			Нижняя прямая подача мяча и приём подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс №3
77			Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №3
78			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP2 ПР1	Комп лекс №3
79			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	KP1 PP1 PP4 ПР3	Комп лекс №4
80			Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Характеристика	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием</i>	Знать: терминологию волейбола.	KP1 PP1 PP2 ПР2	Комп лекс

			травм .Оказания первой помощи при травмах.	<i>передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам . Раскрывают основы возникновения травм при занятиях физ. культуры и спорта.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам		№4
81			Нападающий удар после подбрасывания партнером	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
82			Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4
83			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
84			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комп лекс №4

				подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	правилам		
85			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комп лекс №4
86			Игра по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать: терминологию волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комп лекс №4

Футбол (6ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- ☐ **РР1** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР2** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- **РР3** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР1** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- **ПР2** Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- **ПР3** Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

КР1 Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

87			Техника безопасности при игре в	Стойки и перемещения футболиста,	Знать технику	КР1 РР1 РР2	Комп
----	--	--	---------------------------------	----------------------------------	---------------	-------------	------

			футбол. Футбол-совершенствование техники ведения мяча	бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, ускорения, старты из различных положений.	безопасности на уроках по (футбол).. Уметь выполнять стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	ПР ₂	лекс №4
88			Совершенствование ударам по воротам.	Овладение техникой ударов по воротам. На точность попадание мячом в цель.	Знать: Терминология игры в футбол. Правила игры в футбол. Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комп лекс №4
89			Комбинация- ведение- удар- прием- остановка- удар по воротам	Ведение мяча по прямой с изменением направление движения и скорости, ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять удары катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комп лекс №4
90			Технико-тактические действия в футболе	Игры и игровые задание 2:1, 3:1,3:2,3:3.	Уметь выполнять удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма,	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂	Комп лекс №4

					остановки мяча		
91			Учебная игра	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃	Комп лекс №4
92			Учебная игра	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Уметь выполнять ведение мяча, отбор мяча. Знать и соблюдать правила игры, уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₁	Комп лекс №4

Легкая атлетика (10 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР₁** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- **РР₂** Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- **ПР₁** Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

ПР₂ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД: **КР₁** Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться

друг с другом и т.д.)							
93			Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
94			Низкий старт до 30м.	Низкий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР2	Комплекс №4
95			Бег по дистанции	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4
96			Финиширование	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР2 ПР1	Комплекс №4
97			Метание малого мяча	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой. Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	КР1 РР1 РР4 ПР3	Комплекс №4

98			Метание малого мяча (5 ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 РР2	Комп лекс №4
99			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №4
100			Развитие скоростно-силовых способностей	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР2 РР2	Комп лекс №4
101			Специальные беговые упражнения	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 РР3	Комп лекс №4

102			Правила соревнований	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Знать: терминологию легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	КР1 РР1 РР4 ПР3	
-----	--	--	----------------------	--	--	-------------------------------	--