

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ Пронькина Е.И.
«30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____ Быковских А.Ю.
Приказ № 69 от 30.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

Класс: 5-9

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2021/2022 гг.

Уровень изучения предмета: базовый

Количество часов по учебному плану: всего – 102 ч/год; 3ч/неделю

Составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа (Стандарты второго поколения), Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год). Авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год.

Учебник: Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. АО «Издательство «Просвещение» 2019. №1.1.2.8.1.1.1

В.И.Лях Физическая культура. 8-9 классы АО «Издательство «Просвещение» 2019 №1.1.2.8.1.1.2

Рабочую программу составил Сабитов Игорь Алиевич
учитель физической культуры первой категории

2021 г.

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
 - с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
 - Национальной доктрины образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
 - Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
 - Примерной программой по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
 - Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
 - Федерального компонента государственного стандарта общего образования;
 - Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
 - Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней Ильинской школы на учебный год;
 - Годового календарного графика муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней Ильинской школы на учебный год.
- Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, 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, воспитание ценностных ориентаций 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 приемах 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.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 часа в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, соблюдение дидактических правил, расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов **демократизации и гуманизации** в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил**: от

известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу **формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения сведений о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Воспитательный потенциал урока реализуется через включение следующих видов и форм деятельности учителя:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Основные механизмы реализации воспитательного потенциала школьного урока:

- уроки, проведенные вне стен школы, в окружающем социуме: в парке, на пришкольной территории, в детском саду, в научно-исследовательских центрах, музеях, школах искусств, библиотеках. Пространство окружающего социума становится пространством приобретения опыта самостоятельных социальных проб, навыков самоорганизации. Здесь обучающиеся получают опыт сотрудничества, партнерских отношений друг с другом и со взрослыми
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности, раскрытия творческих способностей
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, квесты и др.)
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.)

2. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 5-9 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчета 3 часа в неделю, в 9 классе – 2 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 68 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

5. Планируемые результаты: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6. Содержание курса

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

<i>Первая четверть</i> (26ч.)	5 кл - Легкая атлетика (15ч.) 6 кл - Легкая атлетика (21ч.) 7-8 кл - Легкая атлетика (20ч.) 9 кл - Легкая атлетика (19ч.)	5 кл -Волейбол (11ч.) 6 кл -Волейбол (4ч.) 7-8 кл -Волейбол (6ч.) 9 кл - Баскетбол (5ч.)	9кл -Гимнастика(2ч.)
<i>Вторая четверть</i> (21ч.)	5 кл - Волейбол (1ч.) 6 кл - Волейбол (3ч.) 7-8 кл - Волейбол (9ч.) 9 кл -Гимнастика(12ч.)	5 кл - Гимнастика (20ч.) 6 кл - Гимнастика (18ч.) 7-8 кл - Гимнастика (12ч.) 9 кл - Баскетбол (9ч.)	-
<i>Третья четверть</i> (29ч.)	5 кл - Гимнастика (1ч.) 6 кл - Лыжная подготовка (18ч.) 7-8 кл - Гимнастика (1ч.) 9 кл - Лыжная подготовка (17ч.)	5кл - Лыжная подготовка (21ч.) 6 кл - Волейбол (6ч.) 7-8 кл - Лыжная подготовка (18ч.) 9 кл -Волейбол (12ч.)	5кл - Баскетбол (7ч.) 6кл - Баскетбол (4ч.) 7-8кл - Баскетбол (10ч.)
<i>Четвёртая четверть</i> (26ч.)	5кл - Баскетбол (8ч.) 6кл - Баскетбол (16ч.) 7-8кл - Баскетбол (8ч.) 9 кл -Волейбол (2ч.)	5кл - Легкая атлетика (18ч.) 6кл - Легкая атлетика (12ч.) 7-8кл - Легкая атлетика (18ч.) 9 кл - Легкая атлетика (24ч.)	-

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики), висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушаг.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

7. Средства контроля

Контрольные нормативы для учащихся 5 классов

Учебный материал	Оценка «5»		Оценка «4»		Оценка «3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров (сек)	5,1	5,2	5,8	6,0	6,5	6,6
Бег 60 метров (сек)	10,0	10,1	10,6	10,8	11,2	11,4
Бег, кросс 2000 метров (мин)	без уч. времени	без уч. времени	без уч. времени	без уч. времени	без уч. времени	без уч. времени
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4,30	5,00	5,00	5,30	5,30	6,00
Прыжок в длину с места	175	165	165	155	155	145
Метание мяча на дальность	25	22	22	19	19	16
Подтягивание	8		6		4	
Прыжки через скакалку (1 минута)	100	110	90	100	80	90
Отжимание от пола	18	16	16	14	14	10
Поднимание туловища из положения лёжа (1м.)	35	30	32	28	30	25
Прыжки в высоту с разбега	95	85	90	80	85	75
Прыжок в длину с разбега	360	330	340	310	320	290
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,5	8,9	9,3	9,5	10,0	10,1
Льжные гонки 1 км (мин)	6,30	7,00	7,00	7,30	7,30	8,00

Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Учебный материал	Оценка «5»		Оценка «4»		Оценка «3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров (сек)	4,9	5,1	5,6	5,9	6,2	6,5
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,0	10,4	10,6	11,1	11,2
Бег, кросс 2000 метров (мин)	13,00	14,00	14,00	15,00	15,00	16,00
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4,20	4,40	4,45	5,00	5,15	6,00
Прыжок в длину с места	180	170	170	160	160	150
Метание мяча на дальность	28	25	25	23	23	20
Подтягивание	9		7		5	
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	120	100	110	90	100
Отжимание от пола	20	18	18	16	16	12
Поднимание туловища из положения лёжа (1м)	38	33	35	30	32	28
Прыжки в высоту с разбега	100	90	95	85	90	80
Прыжок в длину с разбега	370	340	350	320	330	300
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,9	8,9	9,5	9,6	10,0

Лыжные гонки 2 км (мин)	13,30	14,00	14,00	14,30	14,30	15,00
-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Контрольные нормативы для учащихся 7-8 классов

Учебный материал	Оценка «5»		Оценка «4»		Оценка «3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров (сек)	4,8	5,0	5,4	5,8	6,0	6,3
Бег 60 метров (сек)	9,4	9,9	10,2	10,5	10,9	11,0
Бег, кросс 2000 метров (мин)	12,00	13,00	14,00	15,00	15,00	16,00
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	190	180	185	175	180	170
Метание мяча на дальность	30	28	28	26	26	24
Подтягивание	10		8		6	
Прыжки через скакалку (1 минута)	120	130	110	120	100	110
Отжимание от пола	22	20	20	18	18	14
Поднимание туловища из положения лёжа (1м)	40	35	37	33	35	30
Прыжки в высоту с разбега	110	100	105	95	100	90
Прыжок в длину с разбега	380	350	360	330	340	310
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,2	8,7	8,8	9,3	9,3	10,0
Лыжные гонки 3 км (мин)	18,00	20,00	19,00	25,00	20,00	28,00

Контрольные нормативы для учащихся 9 классов

Учебный материал	Оценка «5»		Оценка «4»		Оценка «3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров (сек)	4,8	5,0	5,4	5,8	6,0	6,3
Бег 60 метров (сек)	9,4	9,9	10,2	10,5	10,9	11,0
Бег, кросс 2000 метров (мин)	12,00	13,00	14,00	15,00	15,00	16,00
Бег, кросс 3000 метров (мин)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	190	180	185	175	180	170
Метание мяча на дальность	30	28	28	26	26	24
Подтягивание	10		8		6	
Прыжки через скакалку (1 минута)	120	130	110	120	100	110
Отжимание от пола	22	20	20	18	18	14
Поднимание туловища из положения лёжа (1м)	40	35	37	33	35	30
Прыжки в высоту с разбега	110	100	105	95	100	90
Прыжок в длину с разбега	380	350	360	330	340	310

Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,2	8,7	8,8	9,3	9,3	10,0
Лыжные гонки 3 км (мин)	18,00	20,00	19,00	25,00	20,00	28,00

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и

комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наглядный материал

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Учебно – методические комплексы			
1.	Беговая дорожка	1	
2.	Кольца баскетбольные	2	
3.	Стенка гимнастическая	8	
4.	Турник	2	
5.	Мячи: ✧ Волейбольные ✧ Баскетбольные ✧ Футбольные	12 10 2	
6.	Обручи	15	
7.	Скакалки	15	
8.	Сетка волейбольная	1	1
9.	Мячи набивные 1, 2, 5 кг	6,2,1	
10.	Гири 16	2	
11.	Маты гимнастические	8	
12.	Сетка футбольная	-	2
13.	Набор для настольного тенниса	1	1
14.	Гранаты 700гр,500гр	1,10	3
15.	Сетка баскетбольная	2	2
16.	Палки гимнастические	10	
17.	Стол для настольного тенниса	3	
18.	Легкоатлетические колодки	6	
19.	Секундомер	2	
20.	Насос ручной	0	1
21.	Лыжи на ботинках	10	15
22.	Лыжные палочки	10 (пар)	15 (пар)
23.	Форма спортивная: - баскетбольная	-	7

	- волейбольная	-	8
	- футбольная	-	11
24.	Брусья параллельные гимнастические	1	
25.	Бревно гимнастическое	1	
26.	Скамейки гимнастические	-	4
27.	Барьеры	4	
28.	Перекладина гимнастическая	1	
29.	Козёл гимнастический	2	
30.	Конь гимнастический	1	

Методическое обеспечение кабинета

Наглядный материал

№	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Раздаточный материал			
1.	Мячи волейбольные	12	
2.	Мячи баскетбольные	10	
3.	Мячи футбольные	2	3
4.	Мячи теннисные	18	
5.	Обручи	15	
6.	Скакалки	15	
7.	Мячи набивные	9	

Дидактический материал для индивидуальной работы			
1.	Карточки задания по темам	Да	
2.	Теоретические тесты с 5 по 11 класс	Да	
Библиотечный фонд			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Да	
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-11 классы.	Да	
3.	Рабочие программы по физической культуре.	Да	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 5-9 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Да	
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	Да	

Календарно - тематическое планирование для 5 класса, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		
	план	факт			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1	2	3	4	5	6	7	8
Знания о физической культуре							
1			Организационно — методические требования на уроках ФК. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры, понятие об утомлении и влиянии легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, повторение СУ, разучивание разминки (ОРУ) на месте, повторение правил линейной эстафеты.	Знать: организационно — методические требования на уроках ФК, СУ, правила линейных эстафет, ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об организационно — методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры и ТБ, выполнять СУ, играть в линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Лёгкая атлетика							
2			Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	Ознакомить учеников с терминологией спринтерского бега, высокого старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Повторить ОРУ на месте, линейные эстафеты.	Знать: правила спринтерского бега, линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 40-50 м. с максимальной скоростью, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Повторить ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта и линейных эстафет.	Знать: правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м. с высокого старта, играть в эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4			Челночный бег.	Разучивание беговой разминки	Знать: технику	Коммуникативные: с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной

			Прыжок в длину с места.	(СБУ), повторение техники челночного бега и встречных эстафет, прыжка в длину с места.	челночного бега, правила встречных эстафет, технику прыжка в длину с места.	точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять челночный бег, играть во встречные эстафеты, прыгать в длину с места.	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5			Тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыжок в длину с места на результат.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м., прыжка в длину с места.	Знать: правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м., технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирования челночного бега 3 x 10 м., прыгать в длину с места на результат.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
6			Тестирование бега на 60 м. с высокого старта.	Повторение СБУ, ОРУ на месте, проведение тестирования бега на 60 м. с высокого старта.	Знать: правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
7			Техника прыжка в длину с разбега.	Разучивание ОРУ в движении, повторение СБУ, техники прыжка в длину с разбега.	Знать: как выполнять: разбег, отталкивание, приземление в прыжках в длину с разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
8			Прыжок в длину с разбега на результат.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега.	Знать: технику прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: прыгать в длину с разбега на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

9			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, техники прыжка в длину с разбега.	Знать: как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять контрольный прыжок в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10			Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Разучивание ОРУ с малыми мячами, повторение СБУ, техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., подвижной игры «Вышибалы».	Знать: как выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, правила подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м., играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11			Техника метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов.	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, техники метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка».	Знать: как выполнять: разбег, бросок, торможение после броска мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12			Тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов.	Повторение ОРУ с малыми мячами, СБУ, проведение тестирования метания мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, подвижной игры «Перестрелка».	Знать: правила тестирования метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Перестрелка».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания мяча на дальность с 4 — 5 бросковых шагов, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Кроссовая подготовка							
13			Кросс по пересеченной местности.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол».	Знать: технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

14			Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега в равномерном темпе до 5 минут, проведение спортивной игры «Футбол».	Уметь бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15			Тестирование бега на 1000 м.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, проведение тестирования бега на 1000 м., спортивной игры «Футбол»	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохраняя заданную цель. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м. не переходя на шаг, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Подвижные игры (Волейбол)							
16			Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега и выполнения заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.), подвижной игры «Вышибалы».	Знать: правила техники безопасности на уроках волейбола, правила игры, стойки игрока, правила подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, выполнять различные варианты ходьбы и бега с заданием, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
17			Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, подвижной игры «Вышибалы».	Знать: стойки игрока, варианты перемещения в стойке, правила подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: принимать стойку игрока и перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, играть в подвижную игру «Вышибалы».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
18			Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать: технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование

			вперёд.		сетку».	деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру « Вышибалы через сетку ».	эстетических потребностей, ценностей и чувств
19			Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперёд.	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперёд, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать: технику передачи мяча сверху двумя руками в парах, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения, играть в подвижную игру « Вышибалы через сетку ».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
20			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	ОРУ на месте, повторение передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение), разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Знать: как выполнять освоенные элементы техники передвижений, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять освоенные элементы техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение), играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21			Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой.	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками над собой, подвижной игры «Мячом в цель».	Знать: технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками над собой, правила подвижной игры «Мячом в цель».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками над собой, играть в подвижную игру «Мячом в цель».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
22			Передача мяча сверху через волейбольную сетку.	Повторение разминки с мячом, разучивание техники передачи мяча сверху через волейбольную сетку, повторение подвижной игры «Пионербол».	Знать: технику передачи мяча сверху через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

23			Нижняя прямая подача.	ОРУ с мячом, повторение приёма и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков.	Знать: технику приёма, передачи, нижней прямой подачи.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять приём и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
24			Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом, повторение приёма и передачи, нижней прямой подачи мяча, разучивание техники прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол.	Знать: технику приёма, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, правила игры в волейбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять приём и передачу мяча в парах на месте, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
25			Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом, повторение приёма, передачи, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара, учебной игра в волейбол.	Знать: технику выполнения игровых приёмов и действий, правила волейбола.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять приём, передачу, нижнюю прямую подачу, прямой нападающий удар, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях
26			Верхняя прямая подача.	ОРУ с мячом, повторение приёма и передачи, разучивание нижней прямой подачи мяча, игрового задания с ограниченным числом игроков.	Знать: технику приёма, передачи, верхней прямой подачи.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять приём и передачу мяча в парах на месте, верхнюю прямую подачу, игровое задание с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
27			Контрольный урок по волейболу.	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар, учебная игра в волейбол.	Знать: технику выполнения игровых приёмов и действий, правила волейбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости,

						области волейбола на практике, играть в волейбол по упрощенным правилам, осуществляют судейство игры.	развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Гимнастика с основами акробатики							
28			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Разучивание разминки на матах, строевых упражнений, повторение подвижной игры «Удочка».	Знать: ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки, строевые упражнения, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
29			Строевые упражнения.	Повторение ОРУ на матах, повторение строевых упражнений, подвижной игры «Удочка».	Уметь выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Удочка».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
30			Висы.	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян».	Знать: какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
31			Висы.	Повторение ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян».	Знать: какие варианты висов существуют, как их выполнять, правила подвижной игры «Ловля обезьян».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов, играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32			Тестирование подтягивания в виси.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в виси (мальчики) и подтягивание из виси лёжа (девочки), повторение подвижной игры «Перестрелка».	Знать: правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижной игры «Перестрелка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование подтягиваний, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

33			Тестирование отжиманий.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования отжиманий, повторение подвижной игры «Перестрелка».	Знать: правила проведения тестирования отжиманий, правила подвижной игры «Перестрелка».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить тестирование отжиманий, играть в подвижную игру «Перестрелка».	Развитие сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
34			Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, повторение подвижной игры «Третий лишний».	Знать: какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке, правила подвижной игры «Третий лишний».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения
35			Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Повторение ОРУ на гимнастической скамейке, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, повторение подвижной игры «Третий лишний».	Знать: какие упражнения выполняются на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Третий лишний».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Третий лишний».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование этических потребностей, ценностей и чувств
36			Лазанье по гимнастической стенке.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазания по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Охотники и утки»	Знать: как лазать по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, сохраняя заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37			Круговая тренировка.	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка».	Знать: как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств
38			Опорный прыжок через козла.	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка».	Знать: технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

						присев на козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
39			Опорный прыжок через козла.	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Удочка».	Знать: технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: выполнять соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
40			Опорный прыжок через козла.	Повторение разминки на месте, разучивание опорного прыжка через гимнастического козла, повторение подвижной игры «Ловишки».	Знать: технику выполнения опорного прыжка, правила подвижной игры «Ловишки».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: выполнять вскок в упор присев, соскок прогнувшись с козла в ширину, играть в подвижную игру «Ловишки».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
41			Тестирование прыжка через скакалку за 1 минуту.	Разучивание разминки со скакалкой, проведение тестирования прыжка через скакалку за 1 минуту, повторение подвижной игры «Парная чехарда».	Знать: правила тестирования прыжка через скакалку, правила подвижной игры «Парная чехарда».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование прыжка через скакалку за 1 минуту, играть в подвижную игру «Парная чехарда».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42			Кувырок вперёд.	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперёд, встречной эстафеты	Знать: технику выполнения кувырка вперёд, варианты встречных эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперёд, играть во встречные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43			Кувырок назад.	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка назад и вперёд, встречной эстафеты.	Знать: технику выполнения кувырка назад и вперёд, варианты встречных эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять кувырка назад и вперёд, играть во встречные эстафеты.	Осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

							нормах, социальной справедливости и свободе
44			Стойка на лопатках.	Повторение разминки на матах, разучивание стойки на лопатках, повторение подвижной игры «День и ночь».	Знать: технику выполнения стойки на лопатках, правила подвижной игры «День и ночь».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять стойку на лопатках с согнутыми ногами, играть в подвижную игру «День и ночь».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
45			Мост из положения лёжа.	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения моста из положения лёжа, повторение подвижной игры «Пятнашки».	Знать: технику выполнения моста из положения лёжа, правила подвижной игры «Пятнашки».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: выполнять мост из положения лёжа, с помощью и самостоятельно, играть в подвижную игру «Пятнашки».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
46			Тестирование наклона вперед из положения сидя.	Повторение ОРУ на матах, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя, повторение сложных эстафет.	Знать: правила проведения тестирования наклона вперед из положения сидя, варианты сложных эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в сложные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
47			Комбинации из 3-4 акробатических упражнений. Лазание по канату в три приёма.	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, комбинации из 3-4 акробатических упражнений, лазания по канату в три приёма, подвижной игры «Борьба всадников».	Знать: технику выполнения комбинации из 3-4 акробатических упражнений, лазания по канату в три приёма, правила подвижной игры «Борьба всадников».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять комбинации из 3-4 акробатических упражнений, залезать по канату в два и три приёма, играть в подвижную игру «Борьба всадников».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

48			Комбинации из 3-4 акробатических упражнений на результат. Лазание по канату в три приёма.	Повторение разминки на гимнастических скамейках, комбинации из 3-4 акробатических упражнений, лазания по канату в три приёма, подвижной игры «Борьба всадников».	Знать: технику выполнения комбинации из 3-4 акробатических упражнений, лазания по канату в три приёма на расстояние 4м., 5м. и 6м, правила подвижной игры «Борьба всадников».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять комбинации из 3-4 акробатических упражнений на результат, залезать по канату в три приёма на расстояние 4м., 5м. и 6м, играть в подвижную игру «Борьба всадников».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
Лыжная подготовка							
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках.	Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах, повторение линейных эстафет на лыжах.	Знать: правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, правила линейных эстафет.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, выполнять СУ с лыжами в руках и на лыжах, играть в линейные эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося
50			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Повторение организационно — методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	Знать: ОМТ, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
51			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворотов переступанием.	Знать: технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками, технику поворота переступанием на лыжах.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, поворачиваться на лыжах переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
52			Попеременный	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода,	Знать: технику попеременного	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических

			двухшажный ход.	поворотов переступанием.	двухшажного хода, поворотов переступанием.	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
53			Попеременный двухшажный ход.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием.	Знать: технику попеременного двухшажного хода, поворотов переступанием.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворачиваться на лыжах переступанием.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
54			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м.	Повторение СУ, техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком.	Знать: технику попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком, передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
55			Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, поворотов на лыжах прыжком.	Знать: технику одновременного бесшажного хода, поворота прыжком на месте.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: поворачиваться на месте прыжком, передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56			Одновременный бесшажный ход.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне.	Знать: технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1000м.	Повторение СУ, техники одновременного бесшажного хода, повторение правил обгона на лыжне	Знать: технику одновременного бесшажного хода, правила обгона на лыжне	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, обгонять на лыжной трассе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

58			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Знать: различные варианты передвижения на лыжах, оказание первой помощи при обморожениях и травмах	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., оказывать первую медицинскую помощь при обморожении и травмах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
59			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, прохождение коротких отрезков.	Знать: различные варианты передвижения на лыжах, правила прохождения коротких отрезков.	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами до 3 км., проходить короткие отрезки до 100м. на скорость.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
60			Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, разучивание одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник».	Знать: технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
61			Одновременный двухшажный ход.	Повторение СУ, одновременного двухшажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник».	Знать: технику одновременного двухшажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным двухшажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
62			Одновременный одношажный ход.	Повторение СУ, одновременного одношажного хода, подвижной игры «Быстрый лыжник».	Знать: технику одновременного одношажного хода, правила подвижной игры «Быстрый лыжник».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным одношажным ходом, играть в подвижную игру «Быстрый лыжник».	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

63			Одновременный одношажный ход.	Повторение СУ, одновременного одношажного хода, поворота переступанием, линейных эстафет на лыжах.	Знать: технику одновременного одношажного хода, поворотов переступанием, правила линейных эстафет.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: передвигаться одновременным одношажным ходом, поворачивать переступанием, играть в линейные эстафеты.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
64			Подъёмы на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Знать: как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться в основной стойке.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выполнять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться в основной стойке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
65			Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	Повторение лыжных ходов, подъём на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	Знать: технику выполнения лыжных ходов, технику подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», технику спуска в основной стойке и торможение «плугом».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», тормозить «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни
66			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъёмов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой».	Знать: технику выполнения лыжных ходов, подъёма на склон и спуска со склона, торможения «плугом», спуска со склона «змейкой».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
67			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты».	Знать: как передвигаться на лыжах «змейкой», как спускаться со склона «змейкой», правила подвижной игры «Накаты».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						«змейкой».	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68			Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	Проведение прохождения дистанции 3 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание.	Знать: как распределять силы для прохождения дистанции 3 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 3 км, спускаться со склона в низкой стойке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69			Контрольный урок по лыжной подготовке.	Повторение СУ, повторение ранее изученных лыжных ходов, подъём на склон «полуёлочкой», спуск с упражнением «Подними предмет», повороты переступанием, торможение «плугом».	Знать: как передвигаться на лыжах различными ходами, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «полуёлочкой», спускаться со склона, тормозить «плугом», спускаться со склона с упражнением «Подними предмет».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные игры (Баскетбол)							
70			Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, передвижение.	Разучивание ОРУ, СБУ, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты бросков и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещению, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: бросать и ловить мяч на месте, принимать стойки, передвигаться без мяча и с мячом, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
71			Передача и ловля мяча на месте в парах.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте, передвигаться в стойке баскетболиста, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

72			Передача и ловля мяча в парах в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты передачи и ловли мяча в парах в движении, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
73			Передача и ловля мяча в парах в движении.	Повторение ОРУ, СБУ, передачи и ловли мяча на месте и в движении, правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты передачи и ловли мяча на месте и в движении, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам, видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Познавательные: передавать и ловить мяч на месте и в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
74			Передача мяча в тройках на месте и в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: как выполнять передачу мяча в тройках на месте и в движении, правила «Баскетбола».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения. Познавательные: передавать мяч в тройках на месте и в движении на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
75			Ведение мяча на месте.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты ведения мяча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча на месте с разной высотой отскока мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
76			Ведение мяча в движении.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание ведения мяча в движении. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты ведения мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

77			Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении.	Повторение ОРУ, СБУ, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча в движении, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
78			Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: технику броска мяча в корзину одной рукой от плеча на месте, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места (правой и левой рукой), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
79			Сочетание приёмов: ловля, передача, ведение, бросок.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты сочетания приёмов: ловли, передачи, ведения и броска мяча в корзину, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приёмов: ловли, передачи, ведения и броска мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
80			Позиционное нападение (5:0).	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание позиционного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять позиционное нападение (5:0), играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81			Вырывание и выбивание мяча.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание приёмов: ловля, передача, ведение и бросок мяча. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты сочетания приёмов: вырывания и выбивания, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять сочетание приёмов вырывания и выбивания мяча, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

82			Бросок мяча в корзину после двух шагов.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание броска мяча в корзину после двух шагов. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: технику броска мяча в корзину после двух шагов, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок мяча в корзину после двух шагов, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
83			Система личной защиты.	Повторение ОРУ, СБУ. Разучивание системы личной защиты. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	Знать: варианты системы личной защиты, правила спортивной игры «Баскетбол».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять плотную опеку своего игрока в личной защите, играть в спортивную игру «Баскетбол» по упрощенным правилам.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
84			Контрольный урок по баскетболу.	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, бросок, учебная игра в баскетбол.	Знать: технику выполнения игровых приёмов и действий, правила баскетбола.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола на практике, играть в баскетбол по упрощенным правилам, осуществлять судейство игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Кроссовая подготовка							
85			Повторный инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение).	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, эстафет.	Знать: технику бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой, варианты эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в чередовании с ходьбой до 10 мин., играть в эстафеты.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
86			Бег в равномерном темпе.	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, кроссового бега, эстафет.	Знать технику кроссового бега, преодоления препятствий, правила эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

87			Бег с преодолением препятствий.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол».	Знать: технику бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
88			Бег по пересеченной местности.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности, проведение спортивной игры «Футбол».	Знать: технику бега на средние дистанции, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
89			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Повторение ОРУ в движении, СБУ, бега по пересеченной местности с преодолением препятствий, проведение спортивной игры «Футбол».	Знать: технику кроссового бега на средние дистанции, технику преодоления препятствий, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель. Познавательные: бегать по пересеченной местности, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, играть в спортивную игру «Футбол» по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
90			Бег на 1000 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, проведение бега на 1000 м, ознакомить учеников с историей отечественного спорта.	Знать: правила проведения тестирования бега 1000 м, историю отечественного спорта.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: пробегать дистанцию 1000 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Лёгкая атлетика							
91			Спринтерский бег. Бег с ускорением.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта и стартового разбега с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. с максимальной скоростью, линейных эстафет.	Знать: терминологию спринтерского бега, технику высокого старта и стартового разбега, правила линейных эстафет.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: бегать с максимальной скоростью от 10 до 15 м. с высокого старта,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

						играть в линейные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	нормах, социальной справедливости
92			Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования с пробеганием отрезков от 10 до 15 м., проведение тестирования бега 30 м, повторение встречных эстафет.	Знать: правила проведения тестирования бега на 30 м., технику высокого старта, бега по дистанции и финиширования, правила встречных эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега 30 м, бегать с ускорением от 10 до 15 м., играть во встречные эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93			Эстафетный бег.	Разучивание ОРУ в движении. Повторение СБУ, обучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки, проведение 2 — 3 подвижных игр по желанию учеников.	Знать: технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных подвижных игр.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: передавать эстафетную палочку в коридоре 20 м не снижая скорости, играть в подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
94			Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования бега на 60 м., повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	Знать: правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, технику передачи эстафетной палочки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м., передавать эстафетную палочку во время эстафеты 4 x 200 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
95			Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание техники прыжка в высоту.	Знать: правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м., прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
96			Прыжок в высоту.	Повторение СУ, ОРУ в движении и СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание подвижной игры	Знать: технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, правила	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

				«Бросай далеко, собирай быстрее».	подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
97			Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне».	Знать: технику прыжка в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метания малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1 м), правила подвижной игры «Флаг на башне».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать в высоту с 3 — 5 шагов разбега, метать мяч в горизонтальную цель (1 x 1 м), играть в подвижную игру «Флаг на башне».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
98			Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники прыжка в высоту. Повторение техники метания малого мяча, подвижной игры «Флаг на башне».	Знать: правила проведения тестирования техники прыжка в высоту, метания малого мяча с 4 — 5 бросковых шагов на дальность, правила подвижной игры «Флаг на башне».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проводить тестирование прыжка в высоту, метать малый мяч с 4 — 5 бросковых шагов на дальность,, играть в подвижную игру «Флаг на башне».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
99			Тестирование метания малого мяча.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования техники метания малого мяча, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Знать: правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила передачи эстафетной палочки.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проводить тестирование метания малого мяча на дальность, передавать эстафетную палочку во время эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
100			Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение техники прыжка в длину с разбега, спортивной игры «Футбол».	Знать: правила проведения тестирования прыжка в длину с места, технику прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проводить тестирование прыжка в длину с места, прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
101			Прыжок в длину с	Повторение СУ, ОРУ, СБУ, техники	Знать: технику прыжка	Коммуникативные: представлять конкретное	Развитие этических чувств,

			разбега.	прыжка в длину с разбега, проводить спортивные игры по желанию учеников.	в длину с разбега, правила спортивной игры.	содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: прыгать в длину с 7 — 9 шагов разбега, играть в спортивные игры.	доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
102			Подвижные и спортивные игры.	Повторение ОРУ в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов года.	Знать: как выбирать подвижные и спортивные игры, правила выбранных игр, как подводить итоги года.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни

Календарно-тематическое планирование 6 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Тема и содержание урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						план	факт
Лёгкая атлетика							
1	Инструктаж по ТБ. Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П: обще-учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.	Текущий		
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. П: обще-учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий		
3	СБУ. СУ. Бег с ускорением. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	Контроль		
4	Спринтерский бег. Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль		

		цель и пути её достижения.				
5	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	Контроль	
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль	
7	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Передача эстафеты – контроль на технику.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Контроль	
8	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м девочки. 800м. мальчики. – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	Контроль	
9	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще-учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Текущий	
10	Прыжки. Равномерный бег. Прыжок	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с	Уметь выполнять	Овладеть техникой	Текущий	

	через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок.	поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще-учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	прыжки с разбега.	прыжка.			
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Контроль		
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Уметь выполнять организующие строевые команды приёмы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий		
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	П: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Р: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Контроль		
14	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Бег 1000м – контроль на результат	П: используют общие приемы решения поставленных задач. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. К: используют речь для регуляции своего действия.	Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Определить уровень общей выносливости.	Контроль		
15	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве	Уметь метать из различных	Овладеть техникой метания.	Текущий		

	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1м.	с учителем. П: обще-учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	положений на дальность и в цель	Развить ловкость.			
16	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.	Текущий		
17	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	Контроль		
18	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча в цель – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	Контроль		
19	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще-учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	Текущий		
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще-учебные – контролировать и оценивать процесс в	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с	Текущий		

		ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	техникой передач мяча.			
21	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение.	Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: обще-учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью.	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	Контроль		
Волейбол							
22	Инструктаж по ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П: моделировать технику действий и приёмов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий		
23	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 30с. – контроль на результат.	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приёмов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль		
24	Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Текущий		
25	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху –	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Контроль		

	контроль на технику.						
26	Разучивание техники выполнения приёма снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Контроль		
27	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
28	Обучение технике перемещений в сочетании с приёмами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Приём мяча снизу – контроль на технику.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Контроль		
Гимнастика с основами акробатики							
29	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. П: обще-учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Текущий		
30	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. П: обще-учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Освоить технику висов и упоров	Текущий		
31	Висы. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: обще-учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Освоить технику висов и упоров	Текущий		

		высказывания.				
32	Висы. СУ. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лёжа (д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать гимнастические элементы в целом	Контроль	
33	Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще-учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценивать свои физические качества.	Текущий	
34	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приёма. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще-учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение лазания по канату, ОРУ	Текущий	
35	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приёма. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще-учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Контроль	
36	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Наклон вперёд из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: обще-учебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	Контроль	

		совместной деятельности.				
37	СБУ. СУ. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий	
38	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий	
39	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	Контроль	
40	СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: обще-учебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Контроль	
41	Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.	Текущий	

	на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.	Индивидуальный подход				
42	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще-учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	Текущий		
43	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	Р: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; обще-учебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать ОРУ	Текущий		
44	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: обще-учебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	Контроль		
45	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контроль на результат.	Р: саморегуляции – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: обще-учебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои физические качества. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	Контроль		
46	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах.	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: обще-учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	Текущий		
Лыжные гонки							
47	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства	Р: применять правила подбора одежды для занятий по	Фронтальный	Внутренняя позиция	Текущий		

	<p>организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.</p>	<p>лыжной подготовке. П: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.</p>	<p>школьника на основе положительного отношения к школе</p>			
48	<p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км</p>	<p>Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>	Текущий		
49	<p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.</p>	<p>Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	Контроль		
50	<p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.</p>	<p>Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>	Контроль		
51	<p>Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём наискось «полуёлочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.</p>	<p>Р: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>	Контроль		
52	<p>Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.</p>	<p>Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Уметь правильно передвигаться на лыжах</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>	Текущий		

53	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль		
54	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Р: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Текущий		
55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
56	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	Р: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Контроль		
57	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	Р: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Контроль		
58	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	Р: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П: применять передвижения на лыжах для развития	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Контроль		

		физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.					
59	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.	Р: целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно. П: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		
60	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	Р: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Текущий		
61	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	Р: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Описывать технику передвижения на лыжах.	Контроль		
62	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». Бег на лыжах 2 км – контроль на результат.	Р: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Контроль		
63	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъёмов. Игры, эстафеты.	Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий		

64	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	Р: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Описывать технику передвижения на лыжах	Текущий		
Волейбол							
65	Обучение технике приёмов и передач мяча. Поддача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
66	Разучивание техники приёмов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
67	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Приём мяча снизу – контроль на технику.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать приём мяча снизу.	Контроль		
68	Совершенствование техники приёмов и передач мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
69	Совершенствование техники приёмов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – контроль на технику. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма, передачи мяча, нападающего	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		

			удара после подбрасывания				
70	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приёма, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
Баскетбол							
71	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Р: планирование – определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть стойкой баскетболиста	Текущий		
72	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: обще-учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Освоить технику ведения мяча.	Текущий		
73	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: обще-учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Контроль		
74	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в	Р: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Уметь выполнять ведение мяча в	Овладеть техническими	Текущий		

	движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	П: обще-учебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию.	движении.	действиями.			
75	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приёмы передвижения игрока.	Контроль		
76	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния, из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приёмы передвижения игрока.	Текущий		
77	Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контроль на результат.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: обще-учебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.	Контроль		
78	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приёмов.	Текущий		
79	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно	Текущий		
80	Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приёмов.	Уметь выполнять различные варианты	Организовывать совместные занятия баскетболом со	Контроль		

	переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	сверстниками			
81	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Корректировка техники ведения мяча.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	Контроль		
82	Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Корректировка техники ведения мяча.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Контроль		
83	Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощённым правилам.	Контроль		
84	Сочетание приёмов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	Текущий		
85	Ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь применять в игре защитные действия	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль		
86	Ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Уметь применять в игре защитные	Осваивать технику игровых действий и	Текущий		

	движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	действия	приёмов самостоятельно.			
87	Ведения мяча. Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лёжа за 30с. – контроль на результат.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль		
88	Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приёмов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий		
89	Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3x10м – контроль на результат.	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	Контроль		
90	Сочетание приёмов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П: моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушных ванн.	Осваивать технику игровых действий и приёмов самостоятельно.	Текущий		
Легкая атлетика							
91	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Р: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще-учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Текущий		

92	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: применять упражнения для развития физических качеств. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.	Текущий		
93	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль		
94	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Контроль		
95	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Контроль		
96	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой	Контроль		

	6-ти минутный бег – контроль на результат.	вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.		прыжка. Определить уровень выносливости			
97	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Контроль		
98	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперёд. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: обще-учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка.	Контроль		
99	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Овладеть техникой прыжка.	Контроль		
100	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Контроль		
101	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры Сгибание и разгибание рук в упоре	Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: обще-учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень	Контроль		

	лёжа – контроль на результат.	вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.		силовых способностей.			
102	Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические усилия.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Текущий		

Календарно-тематическое планирование для 7 класса, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Дата		Тема урока	Тип урока Кол. Часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
	план	факт				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
					Содержание урока (ученик должен знать)				
1.Раздел программы: Легкая атлетика (10 ч.)									
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Челночный бег.	Вводный	Знать: профилактику травматизма, как проводится тестирование челночного бега.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
2			Высокий старт. Бег по	Комбинирова	Знать: варианты	Ориентируются на	Самостоятельно	Формулируют	Вносят

			дистанции 50-60 м. Встречная эстафета. СБУ.	нный	беговых упражнений, знать, как проходит тестирование бега на 60 м., технику встречной эстафеты.	активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
3			Совершенствование бега на короткие дистанции. Линейная эстафета. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Знать: технику линейной эстафеты, технику выполнения прыжка в длину с места.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
4			Высокий старт (30м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег 3*10.	Комбинированный	Знать: технику выполнения высокого старта, технику челночного бега.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.
5			Бег 60 метров - учёт. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	Знать: как проходит тестирование бега на 60 м.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6			Прыжок в длину с 9- 11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Правила соревнований	Комбинированный	Знать: как выполнять прыжок в длину с разбега, знать правила	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	Планировать свои действия в соответствии с поставленной

			по прыжкам в длину.		соревнований по прыжкам в длину.	внутреннюю позицию школьника.	цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	задачей и условиями её реализации.
7			Прыжок в длину с 9- 11 беговых шагов. Метание мяча 150 г. на дальность. Правила соревнований по метанию.	Комбинированный	Знать: как выполнять метание мяча на дальность, правила соревнований по метанию.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
8			Прыжок в длину с 9- 11 беговых шагов. Метание мяча 150 г. с 3-5 шагов на дальность.	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
9			Прыжок в длину с разбега – учёт.	Комбинированный	Знать: как проходит тестирование прыжка в длину с разбега.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
10			Бег в медленном темпе 1500 м. СБУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Комбинированный	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

					поставленных целей.	задач.			
2.Раздел программы: Кроссовая подготовка (10 ч.)									
11			Бег 5 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
12			Бег в равномерном темпе 6 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений. Правила игры в «Лапту».	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
13			Бег в равномерном темпе 7 мин. СБУ. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
14			Бег в равномерном темпе 8 мин. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
15			Бег в равномерном темпе 8 мин. Преодоление	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Самостоятельно ставят, формулируют и	Договариваются и приходят к общему решению в совместной	Планировать свои действия в соответствии с

			вертикальных препятствий. Игра «Лапта».		ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	поставленной задачей и условиями её реализации.
16			Бег в равномерном темпе 8 мин. Игра «Лапта».	Контрольный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
17			Бег в равномерном темпе 8 мин. СБУ.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
18			Совершенствование бега в равномерном темпе 9 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
19			Совершенствование бега в равномерном темпе 9 мин. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

					положений.	личностного смысла учения.			
20			Бег 2000 м. без учёта времени. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3.Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол. (15 ч.)									
21			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный	Знать: правила техники безопасности на уроках волейбола, выполнение передачи мяча сверху в парах.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
22			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	Комбинированный	Знать: технику нижней прямой подачи.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
23			Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
24			Передача мяча сверху	Комбинированный	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Самостоятельно	Договариваются и	Вносят

			двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	нный	приём мяча снизу двумя руками после подачи.	доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
25			Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Знать правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
26			Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Комбинированный	Знать: как выполнять приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
27			Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке.	Комбинированный	Знать: как выполнять приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
28			Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование приёма мяча снизу двумя руками после подачи, правила игры в	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в

					волейбол по упрощённым правилам.	деятельности и формирование личностного смысла учения.	общие приёмы решения поставленных задач.		план действий.
29			Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Знать: как выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
30			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Знать: технику нижней прямой подачи, правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
31			Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Знать: технику нижней прямой подачи, как выполнять комбинацию из освоенных элементов (приём-передача-удар).	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
32			Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощённым правилам.	Контрольный	Знать: как проходит оценка техники нижней прямой подачи, правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
33			Комбинации из	Комбинирован	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Самостоятельно	Договариваются и	Вносят

			освоенных элементов (приём-передача-удар). Нападающий удар через сетку.	нный	комбинацию из освоенных элементов (приём-передача-удар), как выполнять нападающий удар через сетку.	доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
34			Индивидуальные и групповые тактические действия в игре. Нападающий удар через сетку.	Комбинированный	Знать: как выполнять комбинацию из освоенных элементов (приём-передача-удар), как выполнять нападающий удар через сетку.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
35			Защита при помощи блокирования нападающих ударов. Игра по правилам.	Комбинированный	Знать: как выполнять защиту при помощи блокирования нападающих ударов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
4.Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (13 ч.)									
36			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении.	Комбинированный	Знать: инструктаж по ТБ на уроках гимнастики, как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
37			Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Знать: как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками,	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят

			скамейке.		упражнения на гимнастической скамейке.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		своего действия.	изменения в план действий.
38			Оценка техники выполнения комплекса ОРУ. Подтягивание. Упражнения на гимнастической скамейке.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники выполнения комплекса ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
39			Подтягивание в висе. Подъём переворотом, махом. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Знать: как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в висе, упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
40			Подтягивание в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Знать: как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в висе, упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
41			Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Эстафеты.	Комбинированный	Знать: как выполняется опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

						поставленных целей.			
42			Прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	Комбинированный	Знать: как выполняется опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
43			Оценка техники выполнения опорного прыжка. Эстафеты.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги».	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
44			Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя. Эстафеты.	Комбинированный	Знать: как выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушагат, мост из положения стоя.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
45			Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приёма.	Комбинированный	Знать: как выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушагат, мост из положения стоя, технику лазание по канату в два приёма.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
46			Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в	Комбинированный	Знать: как выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках,	Ориентируются на доброжелательное общение и	Самостоятельно выделяют и формулируют	Формулируют собственное мнение и позицию; используют	Планировать свои действия в соответствии с

			полушпагат. Лазание по канату в два приёма.		кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, технику лазание по канату в два приёма.	взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	речь для регуляции своего действия.	поставленной задачей и условиями её реализации.
47			Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату в два приёма.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники выполнения акробатических упражнений, технику лазание по канату в два приёма.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
48			Лазание по канату на расстояние (6-5-3)	Комбинированный	Знать: технику лазание по канату в два приёма.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
5.Раздел программы: Лыжная подготовка. (18 ч.)									
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Знать: правила по ТБ на уроках лыжной подготовки, как выполнять технику лыжных ходов.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
50			Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

						достижении поставленных целей.			
51			Одновременный ход: бесшажный и одношажный. Прохождение дистанции до 2 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов, одновременный ход: бесшажный и одношажный.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
52			Преодоление мелких неровностей поверхности. Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
53			Оценка техники одновременного бесшажного хода. Повторение перехода с одного хода на другой.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники одновременного бесшажного хода.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
54			Техника попеременного двухшажного хода.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов (техника попеременного двухшажного хода.)	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
55			Совершенствование техники подъёма	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных	Ориентируются на активное общение и	Ориентируются в разнообразии	Формулируют собственное мнение и	Планировать свои действия в

			«ёлочкой». Тренировочное прохождение дистанции до 3 км.		ходов.	взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	способов решения задач.	позицию; используют речь для регуляции своего действия.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
56			Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
57			Обучение техники повороту упором двумя лыжами. Тренировочное прохождение дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
58			Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники попеременного двухшажного хода.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
59			Контроль техники спусков. Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 4 км.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники спусков.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

						личностного смысла учения.			
60			Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
61			Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
62			Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 5 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
63			Соревнования лыжников класса.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
64			Тренировочное прохождение	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на принятие и освоение	Ориентируются в разнообразии	Формулируют собственное мнение и	Планировать свои действия в

			дистанции до 3 км.		ходов.	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	способов решения задач.	позицию; используют речь для регуляции своего действия.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
65			Тренировочное прохождение дистанции до 4 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
66			Контроль прохождения дистанции 3 км.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование прохождения дистанции 3 км.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

6. Раздел программы: Спортивные игры. Баскетбол. (18 ч.)

67			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Правила баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Знать: ТБ на уроках спортивных игр, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди, правила баскетбола.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
68			Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча в движении.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность,	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

						трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
69			Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча одной рукой от плеча на месте.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
70			Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками.	Комбинированный	Знать: как выполнять ведение мяча в движении с низкой высотой отскока, бросок мяча в движении двумя руками.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
71			Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока. И изменением направления.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
72			Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча с отскоком на месте.	Комбинированный	Знать: как выполнять сочетание приёмов передвижений и остановок, передачи мяча с отскоком на месте.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
73			Передачи мяча различным способом в	Комбинированный	Знать: как выполнять передачи мяча	Ориентируются на активное общение и	Ориентируются в разнообразии	Формулируют собственное мнение и	Вносят необходимые

			движении с пассивным сопротивлением.		различным способом в движении с пассивным сопротивлением	взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	способов решения задач.	позицию; используют речь для регуляции своего действия.	коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
74			Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча с места с сопротивлением.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
75			Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Учебная игра.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники броска мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
76			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачи мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
77			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок, игровые задания.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

						формирование личностного смысла учения.	решения поставленных задач.		реализации.
78			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания.(2*1, 3*1).	Комбинирова нный	Знать: как выполнять передачу мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок, игровые задания.(2*1, 3*1).	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
79			Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники передачи мяча в тройках со сменой места.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
80			Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания.	Комбинирова нный	Знать: как выполнять штрафной бросок, сочетание приёмов ведения, передачи, броска, игровые задания.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
81			Бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением. Игровые задания. Учебная игра.	Комбинирова нный	Знать: как выполнять бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением, игровые задания.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
82			Передача мяча в	Комбинирова	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Ориентируются в	Договариваются и	Вносят

			тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра.	нный	передачу мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок.	активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	разнообразии способов решения задач.	приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
83			Оценка техники штрафного броска. Игровые задания. Учебная игра.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники штрафного броска.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
84			Нападение быстрым прорывом (2*1,3*1)	Комбинированный	Знать: как выполнять нападение быстрым прорывом (2*1,3*1)	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
7.Раздел программы: Кроссовая подготовка (8 ч.)									
85			Повторный инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 5 мин.	Комбинированный	Знать: ТБ на уроках кроссовой подготовки, как выполнять бег в равномерном темпе 5 мин.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
86			Бег в равномерном темпе 7 мин. Преодоление	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 7 мин,	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Ориентируются в разнообразии способов решения	Формулируют вопросы; ориентируются на	Планировать свои действия в соответствии с

			горизонтальных препятствий.		преодоление горизонтальных препятствий.	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	задач.	позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	поставленной задачей и условиями её реализации.
87			Бег в равномерном темпе 7 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 7 мин, преодоление горизонтальных препятствий.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
88			Бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 7 мин, преодоление вертикальных препятствий.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
89			Бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 8 мин, преодоление вертикальных препятствий.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
90			Бег 9 мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 19 мин, преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

						учения.			
91			Бег 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 10 мин, преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
92			Бег 2000 м. без учёта времени.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег 2000 м. без учёта времени.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
8.Раздел программы: Легкая атлетика (10 ч.)									
93			Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60). Эстафеты. СБУ.	Комбинированный	Знать: профилактику травматизма, как выполнять бег по дистанции (50-60), эстафеты.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
94			Высокий старт (20-40 м.). Эстафеты. Челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	Знать: как выполнять высокий старт (20-40 м.), эстафеты, челночный бег 3*10 м.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
95			Бег по дистанции 50-	Комбинированный	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Ориентируются в	Формулируют	Формулируют

			60 м. СБУ.	нный	Бег по дистанции 50-60 м., СБУ.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	разнообразии способов решения задач.	вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
96			Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег по дистанции 50-60 м, эстафетный бег, челночный бег 3*10 м.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
97			Бег на результат 60 м.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники бега на 60 м.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
98			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Комбинированный	Знать: как выполнять прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание», метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
99			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча.	Комбинированный	Знать: как выполнять прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»,	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и

					метание мяча.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			условиями её реализации.
100			Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
101			Оценка техники метания мяча с разбега.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники метания мяча с разбега.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
102			Метание мяча на дальность с разбега.	Комбинированный	Знать: как выполнять метание мяча на дальность с разбега.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Календарно-тематическое планирование для 8 класса, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№ п/п	Дата		Тема урока	Тип урока Кол. Часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
	пла н	фак т				Личностные УУД	Познавательны е УУД	Коммуникативны е УУД	Регулятивны е УУД
					Содержание урока (ученик должен знать)				
1.Раздел программы: Легкая атлетика (10 ч.)									
1			Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Челночный бег.	Вводный	Знать: профилактику травматизма, как проводится тестирование челночного бега.	Проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

2			Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Встречная эстафета. СБУ.	Комбинированный	Знать: варианты беговых упражнений, знать, как проходит тестирование бега на 60 м., технику встречной эстафеты.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
3			Совершенствование бега на короткие дистанции. Линейная эстафета. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Знать: технику линейной эстафеты, технику выполнения прыжка в длину с места.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
4			Высокий старт (30м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег 3*10.	Комбинированный	Знать: технику выполнения высокого старта, технику челночного бега.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.
5			Бег 60 метров - учёт. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	Знать: как проходит тестирование бега на 60 м.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
6			Прыжок в длину с 9- 11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Комбинированный	Знать: как выполнять прыжок в длину с разбега, знать	Понимают значение знаний для человека и принимают его;	Самостоятельно выделяют и формулируют	Договариваются и приходят к общему решению в совместной	Планировать свои действия в соответствии с

			Правила соревнований по прыжкам в длину.		правила соревнований по прыжкам в длину.	раскрывают внутреннюю позицию школьника.	познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	поставленной задачей и условиями её реализации.
7			Прыжок в длину с 9- 11 беговых шагов. Метание мяча 150 г. на дальность. Правила соревнований по метанию.	Комбинированный	Знать: как выполнять метание мяча на дальность, правила соревнований по метанию.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
8			Прыжок в длину с 9- 11 беговых шагов. Метание мяча 150 г. с 3-5 шагов на дальность.	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
9			Прыжок в длину с разбега – учёт.	Комбинированный	Знать: как проходит тестирование прыжка в длину с разбега.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
10			Бег в медленном темпе 1500 м. СБУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Комбинированный	Знать: правила соревнований в беге на средние дистанции.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

						достижении поставленных целей.	поставленных задач.		
2.Раздел программы: Кроссовая подготовка (10 ч.)									
11			Бег 5 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
12			Бег в равномерном темпе 6 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений. Правила игры в «Лапту».	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
13			Бег в равномерном темпе 7 мин. СБУ. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
14			Бег в равномерном темпе 8 мин. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
15			Бег в равномерном темпе 8 мин.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра.	Ориентируются на активное общение и	Самостоятельно ставят,	Договариваются и приходят к общему	Планировать свои действия в

			Преодоление вертикальных препятствий. Игра «Лапта».		Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
16			Бег в равномерном темпе 8 мин. Игра «Лапта».	Контрольный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
17			Бег в равномерном темпе 8 мин. СБУ.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
18			Совершенствование бега в равномерном темпе 9 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
19			Совершенствование бега в равномерном темпе 9 мин. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

					разных исходных положений.	формирование личностного смысла учения.	реальной жизни.		
20			Бег 2000 м. без учёта времени. Игра «Лапта».	Комбинированный	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с прыжками и с ускорением. Бег с изменением направления. Бег из разных исходных положений.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
3.Раздел программы: Спортивные игры. Волейбол. (15 ч.)									
21			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Комбинированный	Знать: правила техники безопасности на уроках волейбола, выполнение передачи мяча сверху в парах.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
22			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	Комбинированный	Знать: технику нижней прямой подачи.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
23			Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

24			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Комбинированный	Знать: как выполнять приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
25			Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Знать правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
26			Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Комбинированный	Знать: как выполнять приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
27			Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игровые задания на укороченной площадке.	Комбинированный	Знать: как выполнять приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
28			Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым	Контрольный	Знать: как проходит тестирование приёма мяча снизу двумя руками после подачи,	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят

			правилам.		правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	своего действия.	изменения в план действий.
29			Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Знать: как выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
30			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу двумя руками Игра по упрощённым правилам.	Комбинированный	Знать: технику нижней прямой подачи, правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
31			Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача.	Комбинированный	Знать: технику нижней прямой подачи, как выполнять комбинацию из освоенных элементов (приём-передача-удар).	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
32			Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощённым правилам.	Контрольный	Знать: как проходит оценка техники нижней прямой подачи, правила игры в волейбол по упрощённым правилам.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

33			Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нападающий удар через сетку.	Комбинированный	Знать: как выполнять комбинацию из освоенных элементов (приём-передача-удар), как выполнять нападающий удар через сетку.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
34			Индивидуальные и групповые тактические действия в игре. Нападающий удар через сетку.	Комбинированный	Знать: как выполнять комбинацию из освоенных элементов (приём-передача-удар), как выполнять нападающий удар через сетку.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
35			Защита при помощи блокирования нападающих ударов. Игра по правилам.	Комбинированный	Знать: как выполнять защиту при помощи блокирования нападающих ударов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
4.Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики (13 ч.)									
36			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися.	Комбинированный	Знать: инструктаж по ТБ на уроках гимнастики, как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в вися.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
37			Подтягивание в вися. Подъём переворотом. Упражнения на	Комбинированный	Знать: как выполнять подъём переворотом в упор,	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Ориентируются в разнообразии способов решения	Формулируют собственное мнение и позицию; используют	Формулируют учебные задачи вместе с

			гимнастической скамейке.		передвижение в вися, упражнения на гимнастической скамейке.	сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	задач.	речь для регуляции своего действия.	учителем; вносят изменения в план действий.
38			Оценка техники выполнения комплекса ОРУ. Подтягивание. Упражнения на гимнастической скамейке.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники выполнения комплекса ОРУ, упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
39			Подтягивание в вися. Подъём переворотом, махом. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Знать: как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в вися, упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
40			Подтягивание в вися. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Знать: как выполнять подъём переворотом в упор, передвижение в вися, упражнения на гимнастической скамейке.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
41			Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Эстафеты.	Комбинированный	Знать: как выполняется опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

						достижении поставленных целей.			
42			Прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	Комбинированный	Знать: как выполняется опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги».	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
43			Оценка техники выполнения опорного прыжка. Эстафеты.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование опорного прыжка «ноги врозь», «согнув ноги».	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
44			Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Эстафеты.	Комбинированный	Знать: как выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
45			Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приёма.	Комбинированный	Знать: как выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя, технику лазание по канату в два приёма.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
46			Кувырок вперёд в стойку на лопатках.	Комбинированный	Знать: как выполнять кувырок вперёд в	Ориентируются на доброжелательное	Самостоятельно выделяют и	Формулируют собственное мнение и	Планировать свои действия в

			Кувырок назад в полушагат. Лазание по канату в два приёма.		стойку на лопатках, кувырок назад в полушагат, мост из положения стоя, технику лазание по канату в два приёма.	общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	позицию; используют речь для регуляции своего действия.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
47			Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату в два приёма.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники выполнения акробатических упражнений, технику лазание по канату в два приёма.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
48			Лазание по канату на расстояние (6-5-3)	Комбинированный	Знать: технику лазание по канату в два приёма.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
5.Раздел программы: Лыжная подготовка. (18 ч.)									
49			Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Комбинированный	Знать: правила по ТБ на уроках лыжной подготовки, как выполнять технику лыжных ходов.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
50			Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов, переход от попеременного двухшажного к одновременным	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность,	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

					ходам.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	реальной жизни.		
51			Одновременный ход: бесшажный и одношажный. Прохождение дистанции до 2 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов, одновременный ход: бесшажный и одношажный.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
52			Преодоление мелких неровностей поверхности. Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
53			Оценка техники одновременного бесшажного хода. Повторение перехода с одного хода на другой.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники одновременного бесшажного хода.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
54			Техника попеременного двухшажного хода.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов (техника попеременного двухшажного хода.)	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
55			Совершенствование	Комбинированный	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Ориентируются в	Формулируют	Планировать

			техники подъёма «ёлочкой». Тренировочное прохождение дистанции до 3 км.	нный	технику лыжных ходов.	активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	разнообразии способов решения задач.	собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
56			Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
57			Обучение техники повороту упором двумя лыжами. Тренировочное прохождение дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
58			Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники попеременного двухшажного хода.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
59			Контроль техники спусков. Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 4 км.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники спусков.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

						формирование личностного смысла учения.	реальной жизни.		
60			Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
61			Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
62			Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 5 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
63			Соревнования лыжников класса.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
64			Тренировочное	Комбинированный	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Ориентируются в	Формулируют	Планировать

			прохождение дистанции до 3 км.	нный	технику лыжных ходов.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	разнообразии способов решения задач.	собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
65			Тренировочное прохождение дистанции до 4 км.	Комбинированный	Знать: как выполнять технику лыжных ходов.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
66			Контроль прохождения дистанции 3 км.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование прохождения дистанции 3 км.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

6. Раздел программы: Спортивные игры. Баскетбол. (18 ч.)

67			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Правила баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Знать: ТБ на уроках спортивных игр, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди, правила баскетбола.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
68			Передача мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча в движении.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в

						дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		взаимодействии.	план действий.
69			Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча одной рукой от плеча на месте.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
70			Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками.	Комбинированный	Знать: как выполнять ведение мяча в движении с низкой высотой отскока, бросок мяча в движении двумя руками.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
71			Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока. И изменением направления.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
72			Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча с отскоком на месте.	Комбинированный	Знать: как выполнять сочетание приёмов передвижений и остановок, передачи мяча с отскоком на месте.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
73			Передачи мяча	Комбинированный	Знать: как выполнять	Ориентируются на	Ориентируются в	Формулируют	Вносят

			различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	нный	передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением	активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	разнообразии способов решения задач.	собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
74			Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением, бросок мяча с места с сопротивлением.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
75			Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места сопротивлением. Учебная игра.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники броска мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
76			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачи мяча одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
77			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок, игровые	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и

					задания.	деятельности и формирование личностного смысла учения.	общие приёмы решения поставленных задач.	взаимодействии.	условиями её реализации.
78			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания.(2*1, 3*1).	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок, игровые задания.(2*1, 3*1).	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
79			Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники передачи мяча в тройках со сменой места.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
80			Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игровые задания.	Комбинированный	Знать: как выполнять штрафной бросок, сочетание приёмов ведения, передачи, броска, игровые задания.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
81			Бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением. Игровые задания. Учебная игра.	Комбинированный	Знать: как выполнять бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением, игровые задания.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

82			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра.	Комбинированный	Знать: как выполнять передачу мяча в тройках со сменой места, штрафной бросок.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
83			Оценка техники штрафного броска. Игровые задания. Учебная игра.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники штрафного броска.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
84			Нападение быстрым прорывом (2*1,3*1)	Комбинированный	Знать: как выполнять нападение быстрым прорывом (2*1,3*1)	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

7.Раздел программы: Кроссовая подготовка (8 ч.)

85			Повторный инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 5 мин.	Комбинированный	Знать: ТБ на уроках кроссовой подготовки, как выполнять бег в равномерном темпе 5 мин.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
86			Бег в равномерном темпе 7 мин.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном	Ориентируются на активное общение и	Ориентируются в разнообразии	Формулируют вопросы;	Планировать свои действия в

			Преодоление горизонтальных препятствий.		темпе 7 мин, преодоление горизонтальных препятствий.	взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	способов решения задач.	ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
87			Бег в равномерном темпе 7 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 7 мин, преодоление горизонтальных препятствий.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
88			Бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 7 мин, преодоление вертикальных препятствий.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
89			Бег 8 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 8 мин, преодоление вертикальных препятствий.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
90			Бег 9 мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 19 мин, преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

						личностного смысла учения.			
91			Бег 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег в равномерном темпе 10 мин, преодоление вертикальных препятствий прыжком.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
92			Бег 2000 м. без учёта времени.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег 2000 м. без учёта времени.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.

8.Раздел программы: Легкая атлетика (10 ч.)

93			Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60). Эстафеты. СБУ.	Комбинированный	Знать: профилактику травматизма, как выполнять бег по дистанции (50-60), эстафеты.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
94			Высокий старт (20-40 м.). Эстафеты. Челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	Знать: как выполнять высокий старт (20-40 м.), эстафеты, челночный бег 3*10 м.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

95			Бег по дистанции 50-60 м. СБУ.	Комбинированный	Знать: как выполнять Бег по дистанции 50-60 м., СБУ.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
96			Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	Знать: как выполнять бег по дистанции 50-60 м, эстафетный бег, челночный бег 3*10 м.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
97			Бег на результат 60 м.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники бега на 60 м.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
98			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Комбинированный	Знать: как выполнять прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание», метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
99			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	Комбинированный	Знать: как выполнять прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками,	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции	Планировать свои действия в соответствии с поставленной

			Метание мяча.		«перешагивание», метание мяча.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		своего действия.	задачей и условиями её реализации.
100			Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приёмы решения поставленных задач.	Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
101			Оценка техники метания мяча с разбега.	Контрольный	Знать: как проходит тестирование техники метания мяча с разбега.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии.	Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.
102			Метание мяча на дальность с разбега.	Комбинированный	Знать: как выполнять метание мяча на дальность с разбега.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	Формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Календарно-тематическое планирование 9 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила Т.Б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Освоить технику бега с низкого старта. Уметь выполнять стартовый разгон		
3	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с низкого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, демонстрировать физические кондиции скоростные возможности.		
4	Эстафетный бег 4х100м	1		Развивать мотив освоения техники	Описывать технику эстафетного бега. Обеспечить бесконфликтное	Уметь выполнять		

				эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге.	соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.	специальные беговые упражнения; правильно передавать эстафетную палочку, распределять силы и выполнять рывок		
5	Метание мяча на дальность.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность. Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем.	Научиться метанию мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
6	Метание мяча в цель. Учёт по технике метания мяча на дальность.	1	1					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
8	Прыжок в длину с полного разбега.	1						
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	1					
10	Прыжок в высоту с разбега.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.	Овладеть техникой Прыжка.		

					Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.			
11	Кроссовый бег в гору	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
13	Кросс 2000 м. мальчики. 1000 м. девушки на результат.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		

14	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений. Оценивать приобретенные навыки овладения передвижений в баскетболе.	Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе.		
15	Ловля и передача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Освоить технику ловли и передачи мяча.		
16	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника.	1						
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять кувырок вперед и назад.		
18	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	1					
19	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
20	Акробатическая комбинация.	1						
21	Висы и упоры.	1		Слушать других,	Уметь обосновывать правильность	Освоить висы.		

22	Упражнения в висе.	1		пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.			
23	Лазание по канату в два приёма.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		
24	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
25	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.		
26	Опорный прыжок.	1						

27	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Овладеть техникой броска мяча.		
28	Бросок мяча в движении и прыжке.	1						
29	Техника защитных действий.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике защитных действий в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Овладеть техникой защитных действий. Расширять двигательный опыт при освоении техники игры в баскетбол.		
30	Выбивание, вырывание, перехват мяча.	1						
31	Личная защита под своим кольцом.	1						
32	Взаимодействие трёх игроков в нападении.	1						
33	Попеременный двухшажный ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного хода.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.		
34	Одновременный двухшажный ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.		

35	Одновременный одношажный ход. Подъём «скользящим шагом».	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику подъема «скользящим шагом».		
36	Попеременный четырёхшажный ход.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно выполнять попеременный четырехшажный ход.		
37	Повороты со спусков вправо влево.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения спуска и поворотов.		
38	Преодоление контр уклонов.	1		Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.		

39	Торможение «плугом». Подъём скользящим шагом.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения торможения «плугом», технику подъема скользящим шагом.		
40	Техника выполнения конькового хода.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Освоить технику выполнения конькового хода.		
41	Преодоление контр уклонов.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать технику выполнения лыжных ходов.				
42	Коньковый ход. Преодоление контр уклона.	1	Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать технику выполнения лыжных ходов. Знать технику выполнения спусков.				
43	Соревнования по лыжным гонкам.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.		
44	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу. Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.		
45	Приём и передача мяча.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.	Овладеть комбинацией из элементов в		

				спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	волейболе.		
46	Приём и передача мяча в прыжке.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
47	Групповые упражнения с подач через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		
48	Верхняя прямая и нижняя подачи мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
49	Нападающий удар.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать	Выполнять передачу мяча в парах на точность.		

				волейболе.	правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.			
50	Нападающий удар из зоны 2 и 3 с передачи игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
51	Групповое блокирование.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
52	Учебно-тренировочная игра.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
53	Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
54	Преодоление горизонтальных	1		во время бега с	Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.			

	препятствий шагом и прыжками в шаге.			препятствиями.				
55	Кроссовый бег.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции.		
56	Переменный бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
57	Гладкий бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
58	Гладкий бег.	1						
59	Развитие выносливости.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной		

						скоростью		
60	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
61	Развитие скоростных способностей. Учёт в беге на 60 м.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
62	Контроль двигательной подготовленности.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
63	Метание мяча на дальность.	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча.	Овладеть техникой метания малого мяча.		
64	Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег.	1						
65	Развитие силовых и координационных способностей.	1	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
66	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1		Развивать мотив и желание выполнять	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.	Овладеть техникой прыжка в длину с		

67	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	разбега.		
68	Контроль двигательной подготовленности.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности .	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.	Знать правила выполнения двигательного режима.		