*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**основного общего образования**

**для 9 класса**

**на 2021 – 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Организация - разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик:

Новосёлова Елена Андреевна, учитель физической культуры.

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 2 |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 17 |
| 2 | **Вариативная часть** | 23 |
| 2.1 | Баскетбол | 23 |
|  | Итого | 105 |

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

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

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

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основные требования к уровню подготовленности**

**учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год**

**Учащийся должен знать**

**Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

Пользование баней.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащийся должен уметь**

**Лёгкая атлетика**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;

4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбе­га способом «согнув ноги»;

1. прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание»;
2. выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
3. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

**Гимнастика**

1) Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках гимнастики;

1. пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
2. технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упраж­нения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на пере­кладине и брусьях, владеть гимнастической терми­нологией.
3. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

**Лыжная подготовка**

1. Соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
3. выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
4. подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
5. выполнять преодоление контруклона.

**Баскетбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
3. выполнять ведение мяча правой и левой ру­кой в беге с изменением сопротивления;
4. выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча ( от головы) в прыжке с сопротивлением;
5. играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Волейбол**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
3. выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
4. выполнять нижнюю прямую подачу мяча че­рез сетку;
5. выполнять нападающий удар при встречных передачах;
6. играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 |  |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. |  | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение  5 кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12.0 | 10.0 |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные**  **УУД** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (10 часов).** Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов). | | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. |  |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирование представлений о значение физической куль-туры 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. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 2 | Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. |  |  | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скорост­ных качеств. Измерение результатов. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. |
| 3 | Круговая эстафета.  Тестирование - бег 30м. |  |  | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 4. | Бег по дистанции  (70-80м). Финиширование. |  |  | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафет­ный бег. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 5. | Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. |  |  | Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м). |
| Прыжки в длину, метание мяча (3 часа) | | | | | | | | |
| 6. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность. |  |  | Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. История отечественного спорта. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;  оценивать результаты деятельности;  фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; |
| 7. | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. |  |  | Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13бе­говых шагов. Приземление. Метание мяча на даль­ность с разбега. Специальные беговые упражнения. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание. |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат.  Оценка техники метания мяча на дальность. |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  Оценка техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на даль­ность с разбега.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность. |
| Бег на средние дистанции (2 часа) | | | | | | | | |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м). |  |  | Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Тестирование – бег (1000м). |  |  |
| 10 | Бег (2000 м*,* - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. |  |  | Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований. | Бег (2000 м*,* - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости. | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |
| **Баскетбол (11часов)** | | | | | | | | |
| 11 | ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. |  |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности. | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;  учитывать разные мнения;  аргументировано высказывать свое мнение. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 12 | Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 13 | Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища |  |  | Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности |
| 14 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. |  |  | Разучить технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места.  Провести тестирование – наклон вперед, стоя… | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 15 | Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 16 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). |  |  | Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. |
| 17 | Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бро­сок. |  |  | Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 18 | Оценка техники штрафного броска. Учеб­ная игра. |  |  | Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра |  |  | Совершенствовать технику броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2х2). Учебная игра | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 20 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3). |  |  | Совершенствовать систему позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).Учебная игра. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| **Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)** | | | | | | | | |
| 22 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |  |  | Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Повторить тех­нику безопасности по волейболу. Играть по упрошенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 23 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой нападающего удара при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 24 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. |  |  | Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху. |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. |  |  | Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |
| 27 | Напа­дающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать технику нападающего удара при встречных передачах. Игра по уп­рощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. |
| **Гимнастика (18 часов).** Висы. Строевые упражнения (6 часов). | | | | | | | | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы. |  |  | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение ко-манды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 29 | Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). |  |  | Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям. |
| 30 | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. |  |  | Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 31 | Подъем переворотом. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 32 | Строевые упражнения. Подъем переворотом. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 33 | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. |  |  | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов). | | | | | | | | |
| 34 | Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). |  |  | Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 35 | Техника опорного прыжка. Лаза­ние по канату в два приема. |  |  | Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 36 | Лаза­ние по канату. ОРУ с гимнастическими палками. |  |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Раз­витие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 37 | Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами. |  |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 38 | Строевые упражнения. Ла­зание по канату в два приема. Эстафеты. |  |  | Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. | Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 39 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). |  |  | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем. |
| **Акробатика (6 часов)** | | | | | | | | |
| 40 | Акробатика*.* Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). |  |  | Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 41 | Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной ноге. |  |  | Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 42 | Техника выполнения акробатических элементов. |  |  | Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 43 | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья |
| 44 | Техника выполнения акробатической комбинации. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений |
| 45 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |  |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| **Баскетбол (3 часа)** | | | | | | | | |
| 46 | Баскетбол. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  **Познавательные:**  устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.  **Коммуникативные:**  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). |  |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, |
| 48 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 49 | Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. |  |  | Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке.  Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. | Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. | Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Лыжная подготовка (17 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (5 часов).** | | | | | | | | |
| 50 | Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. |  |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | **Регулятивные:**  удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;  учитывать возможности своего организма;  учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать физическое состояние организма;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;  оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.  **Познавательные:**  фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;  выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;  предлагать собственные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;  отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.  Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.  **Для спортивных игр.**  **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра;  учитывать разные мнения;  аргументировано высказывать свое мнение.  **Регулятивные:**  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;  **Познавательные:**  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;  **Коммуникативные:** 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. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  **Для спортивных игр**  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека  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; |
| 51 | Волей бол. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по уп­рощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма. |
| 52 | Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. |  |  | Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 53 | Техника попеременного четырехшажного хода. |  |  | Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 54 | Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по уп­рощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координаци­онных способностей. | Уметь демонстрировать технику одновремен-ных ходов на учебном кругу. |
| 55 | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. |  |  | Совершенствовать техникупопеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 56 | Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. |  |  | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координаци­онных способностей. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 57 | Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 58 | Переходы в классическом стиле. |  |  | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 59 | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». |  |  | Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». | Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 60 | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. |  |  | Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 62 | Техника спуска и подъема в гору. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 63 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. |  |  | Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); |
| 64 | Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контр уклона. |  |  | Совершенствовать  технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контр уклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контр уклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 65 | Лыжная эстафета с преодолением препятствий. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств |
| 66 | Волейбол. Передача мяча свер­ху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. |  |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. |  |  | Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Пере-ход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| 68 | Прохождение дистанции 5 км. |  |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км. | Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 69 | Баскетбол. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2). | Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х З). Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 70 | Техника конькового хода. |  |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км равномерно. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода по дистанции |  |  | Совершенствование техники конькового хода. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 72 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия  (4 х З). |  |  | Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия  (4 х З). Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х З). Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 73 | Техника конькового хода при подъеме в гору. |  |  | Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. | Техника конькового хода. Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км равномерно. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 74 | Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям. |  |  | Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности; |
| 75 | Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 76 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с со­противлением. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | | |
| 78 | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. |  |  | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России. | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека | Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| **Волейбол (9 часов).** | | | | | | | | |
| 79 | Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. |  |  | Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным прави­лам. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;  анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения тактических приемов.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения тактики игры;  воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;  применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата;  выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:**  находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;  выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением , корректировать поведение партнёра. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 80 | Оценка техники нижней прямой по­дачи. Учебная игра. |  |  | Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 81 | Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 82 | Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. |  |  | Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Провести игру по упрощенным правилам. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 83 | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. |  |  | Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам. | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 84 | Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища. |  |  | Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.  Тестирование - поднимание туловища. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности |
| 85 | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. |  |  | Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. | Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 86 | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. |  |  | Оценка техники нападающего удара. Учебная игра. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 87 | Соревнования по волейболу. |  |  | Соревнования по волейболу. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| **Баскетбол (4 часа)** | | | | | | | | |
| 88 | Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. |  |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.  Учебная игра. Правила баскетбола. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Регулятивные:**  удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного);  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;  выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок.  **Познавательные:**  устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате;  выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.  **Коммуникативные:**  строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя. |  |  | Совершенствовать взаимодействие трех игроков в нападении. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 90 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра |  |  | Разучить взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 91 | Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание. |  |  | Совершенствовать быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Провести тестирование – подтягивание. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности |
| **Легкая атлетика (14 часов).** Бег на средние дистанции (3 часа). | | | | | | | | |
| 92 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.). |  |  | Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. | Бег (2000м-м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  **Познавательные**: фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 93 | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения. |  |  | Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения | Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 94 | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». |  |  | Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта». | Бег (2000 м- м. и 1500м-д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов). | | | | | | | | |
| 95 | Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). |  |  | Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м)*.* Эстафетный бег (передача палочки).Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | **Регулятивные:** осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений;  оценивать результаты деятельности;  фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии;  анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;  оценивать уровень усвоения двигательного действия.  **Познавательные:** составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;  предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 96 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  | Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 97 | Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. |  |  | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. Специаль­ные беговые упражнения. | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м |
| 98 | Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. |  |  | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 99 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. |  |  | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег.  Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3часа). | | | | | | | | |
| 100 | Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность |  |  | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега спосо­бом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мя­ча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | **Регулятивные:** удерживать цель деятельности до получения ее результата;  ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;  уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения;  корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;  анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.  **Познавательные:** фиксировать результаты освоения двигательных действий;  выполнять пробное учебное действие;  воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.  **Коммуникативные:** находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;  описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;  воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 101 | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на даль­ность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Переход планки. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, |
| 102 | Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |
| 103 | Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |  |  |
| 104 | Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения. Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |  |  |
| 105 | Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. |  |  | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма |  |  |