

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5 города Тюмени

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
О.Г. Усольцева

«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 5
города Тюмени

Приказ № 136
от «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура» 5 - 9 класс

Срок реализации: 2020– 2021 учебный год.

Автор программы:

Раева Н.В., Емельянов Е.А., учитель физической культуры, без категории.

2020 год

Аннотация

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре для 5- 9 класса МАОУ СОШ № 5 города Тюмени составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (в ред. от 31.12.2015)
2. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 5 города Тюмени.
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (утв. протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04. 2015 г. № 1/15)
4. Учебного плана МАОУ СОШ № 5 города Тюмени на 2020- 2021 учебный год (приказ от).
5. Авторской программы: М.Я. Виленский, Лях В.И. Физическая культура.5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014г.,
6. Данная программа реализована в учебниках:
 - М. Я. Виленский, Физическая культура. 5-6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2015г.
 - Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.
7. Место предмета в учебном плане: в соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 5 города Тюмени на изучение предмета «Физическая культура» 5,6,7 классах отводится 306 часа (3 ч в неделю/102 часа 5 классе, 3 часа в неделю/102 часа в 6 классе, 3 часа в неделю/102 часа в 7 классе, 3 часа в неделю/102 часа в 8 классе, 2 ч в неделю/68 часа 9 классе).

Планируемые результаты освоения учебной программы

по предмету физическая культура 5, 6, 7, 8, 9 класс:

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (21ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (32ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Лыжные гонки(18ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч).

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18ч	18ч	18ч	18ч	18ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.3	Лыжная подготовка	18	18	18	18ч	18ч
2.4	Спортивные игры:	32ч	32ч	32ч	32ч	32ч

2.4.1	Баскетбол	16	16	16	16	16
2.4.2	Волейбол	16	16	16	16	16
2.4.3	Подвижные игры	В ходе урока	В ходе урока			
2.5	Кроссовая подготовка	13	13	13	13	13
Всего:		102ч	102ч	102ч	102ч	68ч
Итого:		476ч				

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура», 5 класс,
на 2020 – 2021 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Основные понятия	Формирование УУД	Формы контроля	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
	Легкая атлетика (12ч)									
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» Теоретические сведения об игре.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Компл екс 1	04.09	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. История ГТО.	1	Комбиниро ванный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Бег 30 м- на результат. (ГТО).	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности - Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцо й без учёта времен и	06.09	
3	Финальное усилие.	1	Совершенст	Беговые упражнения. Высокий	Финальное	-формулировать и	Текущий	Компл	08.09	

	История легкой атлетики. Встречная эстафета. Подвижные игры.		ование	старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Подвижные игры.. Знакомство с играми. Техника безопасности на занятиях по ФК и П.И. Требование к одежде и инвентарю. Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради.	усилие.	удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;		екс 1 Бег трусцо й без учёта времен и		
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат (ГТО).	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец. беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат(ГТО).	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусцо й без учёта времен и	11.09	
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат (ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». .	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые». Подвижные игры. Основные стойки и перемещения в них. Первичное освоение. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Теоретические сведения.	Техника бега, ускорение	- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10, -10,9 -11,6	Бег трусцо й без учёта времен и	13.09	
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры: «Кто дальше бросит».	1	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров).Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями Наклон вперёд из положения	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - уметь выполнять тесты на самочувствие, измерять пульс.	Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Метан ие мяча	15.09	

				сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто дальше бросит» правила и тактические действия игры.						
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч»	Финальное усилие. Челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	18.09	
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель»	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние(ГТО).П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности - осуществлять первую помощь при различных травмах.	Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17	Метание мяча	20.09	
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места – на результат (ГТО).	3/1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные	техника прыжка с/м	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в	Мальчики: «5» «4» «3» 195 160 140 Девочки: «5» «4» «3» 185 150 130	Прыжки и ч/з скакалку	21.09	

				предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. (ГТО) . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена. Банные процедуры. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Подвижные игры. Размещение команд на площадке. Способы перемещения. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения. Соблюдение основных гигиенических правил. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки, Соблюдать гигиенические правила;	Мальчики: «5» - «4» «3» 1300-1000-900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжк и ч/з скакалку	25.09	
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега - на результат (ГТО).	1	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. (ГТО).	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные:	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Прыжк и ч/з скакалку	27.09	

						общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие- вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров (ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше»	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. (ГТО).Подвижные игры «Салки на марше» размещение на площадке тактика игры.	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцой без учёта времени	28.09	
	<p align="center">Кроссовая подготовка(5ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>									
13	Техника безопасности при кроссовой подготовки. Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Подвижные игры.	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(7мин Наклон вперёд из положения сидя - на результат.(ГТО). Подвижные игры. Основы техники игр. Правила подвижных игр. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения.).выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	Техника бега. Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения -формировать основные правила организации распорядка дня.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	02.10	

14	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	05.10	
15	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин). Вредные привычки. Допинг. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) Равномерный бег. Подвижные игры. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка. Подвижные игры: развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - формировать значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и допинга.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	09.10	
16	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	1	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (14мин) Равномерный бег. Подвижные игры «Бег с флажками» развитие быстроты, ловкости, координации в процессе игры.	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	11.10	

						затруднения				
17	Бег по пересечённой местности (2км)(ГТО). Подвижные игры.	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км)(ГТО). Подвижные игры. Правила и перемещение игроков на площадке. Основные понятия взаимопомощь в играх.	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	16.10	
	Спортивные игры (баскетбол) (16ч)									
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал - садись»	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упражнений с мячом.	18.10	
19	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм,	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком и двумя шагами.. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте в низкой, средней, и высокой стойки. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки - формировать знание	Текущий	Комплекс упражнений с мячом.	19.10	

	простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.					травмах и оказания помощи.				
20	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком и двумя шагами.. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом.	23.10	
21	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упражнений с мячом.	25.10	
22	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Заполняют дневник самоконтроля. Игра в мини-баскетбол.	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Текущий	Комплекс упражнений с мячом.	26.10	
23	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать	Оценка техники ведения мяча на месте	Бросок и ловля мяча	08.11	

	передача мяча двумя руками от груди на месте в круге			груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол		познавательную цель -этические чувства				
24	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	1	Изучени е нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	09.11 13.11	
25	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Совершенство вание	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча		
26	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	2	Изучени е нового материала	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Раскрывают история возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление и правила соревнований.	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Бросок и ловля мяча	15.11 16.11	
27	Ведение мяча с изменением скорости	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости	Позиционное на падение,	-выполнять учебные действия	Текущий	Бросок и	20.11	

	и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.		ый	и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в тройках. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	тактика игры	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		ловля мяча		
28	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в тройках. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча		
29	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в квадрате. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	22.11	
30	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в круге. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	23.11 27.11	
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места.	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в круге. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча		

	Нападение быстрым прорывом			Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол						
32	Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Правильная и не правильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для мышц спины.	2	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Нападение быстрым прорывом (1:0) Игра в мини- баскетбол	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Текущий	Бросок и ловля мяча	29.11 30.11	
33	Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом(1:0) Игра в мини- баскетбол. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Бросок и ловля мяча	04.12 06.12	
Гимнастика 18										
34	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ.	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4	Правила поведения. Команды учителя,	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную	Текущий	Т.Б. Упр на перекладине,	07.12	

	Значение г/упр. для сохр. прав. осанки. Стр. упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).			дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение»	правильная осанка	задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.		подтягивание		
35	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. История гимнастики. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	11.12	
36	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. На скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Строевые упр. Разминка в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр. на скамейке. Подвижные игры. Основные правила в играх. Теоретические сведения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры с предметами.	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	13.12	
37	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведение и слияние. по восемь в движении. Разминка в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Соскок с бревна прогнувшись.	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4	Упр на перекладине, подтягивание	14.12	

				Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат (ГТО). П/и «Прыжок за прыжком»		-слушать собеседника , формулировать свои затруднения				
38-	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	2		Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведение и слияние. по восемь в движении. Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату - на результат (д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами». Сравнить физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перекл адине, подтяг ивание	18.12 20.12	
39	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80- 100см). Подвижные игры.	6/1	Изучени е нового материала	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам». Подвижные игры. Деление на команды поведение игроков на площадке.	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибани е, разгиб ание рук в упоре лёжа; накло ны вперёд, назад	21.12	
40	Способы регулирования физ. нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижные игры.	1	Комбин ированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. . Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх	Способы регулирования физ. нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и	Текущий	Сгибани е, разгиб ание рук в упоре лёжа;	25.12	

				на площадке.		ролей в совместной деятельности		наклоны вперёд, назад		
41	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	1	Комбинированный	Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. (ГТО). П/и «Кто обгонит». Объясняют. Чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	27.12	
42	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок: Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок (козёл в ширину, высота 80-100 см). Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки» развитие координации, и быстроты.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	28.12	
43	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища (ГТО). Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Соблюдая элементы правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны	15.01	

						-выполнять гимнастику для глаз.		вперёд, назад		
44	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётны й	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	17.01	
45	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётны й	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад		
46	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты.	6/1	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения	18.01	

47	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. Психологические особенности психологического развития. Подвижные игры: «Два лагеря»	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Подвижные игры «Два лагеря» помощь и выручка при выполнении стратегического задания развитие скорости, быстроты, и ловкости. Раскрывают значение нервной системы и управления движения и в регуляции основными системами организма.	Кувырки, стойка, мост, перекач	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акробатическое упражнение	22.01	
48	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры: «Смена капитана»	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Подвижные игры: «Смена капитана» развитие командного духа правильность перемещения на площадке и жестикуляция судьи.	Кувырки, стойка, мост, перекач	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатическое упражнение	24.01	
49	Комбинации освоенных элементов. Лазание по канату. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.	Кувырки, стойка, мост, перекач	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатическое упражнение	25.01	
50	Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Лазание по канату. Росто – весовые показатели.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок». Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь - измерять росто- весовые показатели.	Текущий	Акробатическое упражнение	29.01	

51	Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатическое упражнение	31.01	
	Лыжная подготовка(18ч)									
52	Лыжная подготовка ТБ на уроках лыжной подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	01.02	
53	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып..упр. и д/з. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	05.02	
54	Лыжная подготовка. Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	Совершенствование	Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе Дистанция 1,5-2 км.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	07.02	

						затруднения				
55	Торможение и поворот плугом. Техника безопасности при занятии лыжным спортом .	1	Комбинированный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Торможение и поворот плугом Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом .	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	08.02	
56	Оказание помощи при обморожении и травмах. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Изучение нового материала	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижениях в пологий подъем. Поворот упором.Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Знания оказание помощи при обморожении и травмах.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	12.02	
57	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. История лыжного спорта.	1	Комбинированный	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок- -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	14.02	
58	Лыжная подготовка. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами Торможение плугом. (У) . Дистанция 2 км.	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Коньковый ход. Дистанция 2 км. Подвижная игра «гонки с выбыванием»	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	15.02	

	Подвижная игра «гонки с выбыванием»					поведения				
59	. Применение лыжных мазей.) Торможение плугом. (У). Прохождение дистанции 2,5 км. П/И «Как по часам»	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты плугом (У). Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъеме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот. Прохождение дистанции 2,5 км. П/И «Как по часам»	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	19.02	
60	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	21.02	
61	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 -7,00-7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 -7,30-8,10	Прогулка на лыжах	22.02	
62	Лыжная подготовка Поворот переступанием в движении по лыжне. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Совершенствование	Совершенствование одновременный одношажный ход и коньковый хода. Поворот переступанием в движении по лыжне.. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	26.02	
63	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции,	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции, коньковый хода. Поворот переступанием в движении по лыжне до 3 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные	Текущий	Прогулка на лыжах	28.02	

	коньковый хода. Поворот переступанием в движении по лыжне до 3 км.					действия				
64	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход . Поворот плугом. Встречные эстафеты.	1	Совершение	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход . Поворот плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогулка на лыжах	01.03	
65	Требование к одежде и обуви зажимающегося лыжами. Одновременно двухшажный коньковый ход Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Биатлон».	1	Совершение	Требование к одежде и обуви зажимающегося лыжами. Одновременно двухшажный коньковый ход Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Биатлон».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	05.03	
66	Лыжные гонки – 2 км (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётный	Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогулка на лыжах	07.03	
67	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1	Учётный	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	12.03	
68	Согласованное движение рук и ног в одновременных	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных одношажных и попеременных двухшажных	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в	Текущий	Прогулка на лыжах	14.03	

	одношажных и попеременных двухшажных коньковых ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.			коньковых ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.		сотрудничестве взаимопомощь				
69	Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	Совершение	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом)	- Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий Оценить технику выполнения двухшажного конькового хода на лыже, идущей в пологий подъем Мальчики: «5»-16.00; «4»-16.00; «3»-17.30; Девочки: «5»-17.00; «4»-18.00; «3»-19.00;	Прогулка на лыжах	15.03	
	Спортивные игры (волейбол) (16ч)									
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	19.03	
71	Стойки и передвижения в волейболе	1	Совершение	. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на		

				выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		лыжах		
72	Приём и передача сверху двумя руками на месте парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры.	1	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь . Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	21.03	
73	Приём и передача сверху двумя руками на месте парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры.	1	Совершение нового	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь . Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

						безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;				
74	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. История волейбол. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	22.03	
75-76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»	2	Изучение нового материала.	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. Правила подвижных игр. Тактические действия.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	04.04 05.04	
77-78	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Бросок и ловля мяча	09.04 11.04	
79	Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	Изучение нового материала	Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	Бросок и ловля мяча	12.04	

	Терминология игры.			мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.		-этические чувства				
80	Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Терминология игры.	1	Совершенство	Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мча		
81-82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	2	Комбинированный	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мча	16.04 18.04	
83-84	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	Комбинированный	. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мча	19.04 23.04	
85	Тактика свободного	1	Комбин	. Прием и передача. Нижняя подача	Тактика	-выполнять учебные	Текущий	Бросок		

	нападения. Игровые упражнения с мячом		ированный	мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	свободного нападения	действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		и ловля мча		
	Кроссовая подготовка (8ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий									
86	Равномерный бег(7мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег(7мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Правила и перемещение игроков. Подвижные игры с предметами.	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	25.04	
87	Равномерный бег(8мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(8мин). . Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	26.04	
88	Равномерный бег(9мин) Бег в гору. Преодоление препятствий	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных.	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат	Текущий	Бег трусцой без учёта	30.04	

	горизонтальных (10мин) Подвижные игры: «Посадка картофеля»/			Подвижные игры «Посадка картофеля» развитие командного духа помощь и взаимопомощь во время игры..		- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		времен и		
89	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин) Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила и поведение в играх.	препятствия вертикальные	Регулятивные: целеполагание- определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	02.05	
90	Равномерный бег(11мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(11мин) Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	03.05	
91	Равномерный бег (12мин). Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление»	1	Комбинированный	Равномерный бег(12мин) . Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление» стратегия игры командный дух развитие коллективизма.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	07.05	

						и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
92	Равномерный бег (12мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	1	Комбини рованны й	Равномерный бег(12мин). Бег по разному грунту. Выполняют упражнения для различных групп мышц.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - осмысливают , как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развития всех систем организма, на его рост и развития.	Текущий	Бег трусцо й без учёта времен и	10.05	
93	Равномерный бег 12 мин. Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту.)	1	Учётный	Равномерный бег(12мин). Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцо й без учёта времен и	14.05	
	Легкая атлетика (9ч)									
94	Техника безопасности по легкой атлетики. Правила соревнований	4/1	Комбини рованны й	Теоретические аспекты. В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	Тестирование бега на 1000 метров.	Бег трусцо й без	16.05	

	в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития. Бег 1000 метров.(ГТО). П/и «Салки на марше»			Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат(ГТО). П/и «Салки на марше»		предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - выполнять первую помощь при травмах.		учёта времен и		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат(ГТО).	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат(ГТО).	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения -ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времен и	17.05	
96	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО).	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30– 40 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. (ГТО).	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времен и	21.05	
97	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат (ГТО). Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы,	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 -10,9-11,6	Бег трусцой без учёта времен и	23.05	

						обращаться за помощью;				
98	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места	3/1	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с места -на результат (ГТО).	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	Бег трусцой без учёта времени	24.05	
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания Прыжки с разбега	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	24.05	
100	Прыжки в высоту - на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние Подвижные игры.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту - на результат. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Судейство и жестикуляция во время игр.	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка в/в	Бег трусцой без учёта времени	28.05	
101	Метание мяча на	2/1	Комбини	Метание мяча на дальность, на	Техника	-формулировать учебную	Оценка	Бег	30.05	

	дальность, на заданное расстояние. Прыжок с разбега. Подвижные игры.		рованны й	заданное расстояние. Прыжки с разбега – на результат (ГТО). Подвижные игры. Поведение игроков во время игр и объяснения задания. Помощь и взаимопомощь во время игр.	прыжка с/р	задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	техники прыжка с/р	трусцо й без учёта времен и		
102	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО).	1	Комбини рованны й	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО).	Техника метания мча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	Бег трусцо й без учёта времен и	31.05	

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура», 6 класс,
на 2020 – 2021 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Основные понятия	Формирование УУД	Формы контроля	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
	Легкая атлетика (12ч)									
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-30м) и бег с ускорением(30- 50м) П/и «Бег с флажками» Теоретические сведения об игре.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплек с 1	04.09	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. ускорением Здоровье, здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. История ГТО.	1	Комбиниро ванный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). скоростью. Старты из различных И. П. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем Бег с ускорением (30 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 30 м- на результат. (ГТО).	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности - Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	07.09	
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	Совершенст вование	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-60 м, с	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную	Текущий	Комплек с 1	08.09	

	Подвижные игры.			максимальной скоростью. Встречная эстафета. Подвижные игры.. Знакомство с играми. Техника безопасности на занятиях по ФК и П.И. Требование к одежде и инвентарю. Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради.		задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;		Бег трусой без учёта времени		
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(ГТО).	1	Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением(30-50м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат(ГТО).	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусой без учёта времени	11.09	
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Подвижные игры.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег в среднем темпе 1200 м. П/И «Разведчики и часовые». Подвижные игры. Основные стойки и перемещения в них. . Первичное освоение. Теоретические сведения. Первичное освоение. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Техника бега, ускорение	- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10, -10,9 -11,6	Бег трусой без учёта времени	14.09	
6	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры:	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров).Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - уметь выполнять тесты на самочувствие, измерять	Мальчики: «5» 10 «4» 6 « 3» 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Метание мяча	15.09	

	«Кто дальше бросит».			физическими упражнениями Наклон вперёд из положения сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто дальше бросит» правила и тактические действия игры.		пульс.				
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-10 м. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	18.09	
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель»	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. Специальные беговые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние(ГТО).П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности - осуществлять первую помощь при различных травмах.	Мальчики: «5» 34 «4» 27 «3»20 Девочки: «5» 27 «4» 21 «3» 17	Метание мяча	21.09	
9	Прыжки и многоскоки. Личная гигиена. Банные процедуры. Прыжки с места-на результат.(ГТО).	3/1	Комбинированный	Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах	техника прыжка с места	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий	Мальчики: «5» 195 «4» 160 «3» 140 Девочки: «5» 185	Прыжки ч/з скакалку	22.09	

				другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.(ГТО). Прыжок в высоту через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	«4» 150 «3» 130			
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Подвижные игры. Размещение команд на площадке. Способы перемещения. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки, Соблюдать гигиенические правила.;	Мальчики: «5» - 1300 «4» 1000 «3» --900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжки ч/з скакалку	25.09	
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат(ГТО).	1	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3»	Прыжки ч/з скакалку	28.09	

				(ГТО).		изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие- вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	300 260 220			
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200 метров (ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше»	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1200 метров – на результат. (ГТО).Подвижные игры «Салки на марше» размещение на площадке тактика игры.	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1200 метров.	Бег трусцой без учёта времени	29.09	
<p align="center">Кроссовая подготовка(5ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>										
13	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 10	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег(10мин). Наклон вперёд из положения сидя- на	Техника бега. Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	Текущий	Бег трусцой без	02.10	

	мин. Рациональное питание. Режим труда и отдых. Подвижные игры.			результат.(ГТО).Подвижные игры. Основы техники игр. Правила подвижных игр. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения.).выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня		предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения -формировать основные правила организации распорядка дня.		учёта времени		
14	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) Вредные привычки. Допинг. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) Равномерный бег. Подвижные игры. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка Подвижные игры: . Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - формировать значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и допинга.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	09.10	
15	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий. (13мин) Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	1	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий (13мин)Равномерный бег. Подвижные игры «Бег с флажками» развитие быстроты, ловкости, координации в процессе игры.	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	12.10	

						затруднения				
16	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра(футбол)	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивная игра(футбол) Гладкий бег по стадиону 15 минут – на результат.(ГТО).	наступление, перешагивание . Спортивная игра	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	13.10	
17	Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Подвижные игры.	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км)(ГТО). Подвижные игры. Правила и перемещение игроков на площадке. Основные понятия взаимопомощь в играх.	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	16.10	
	Спортивные игры (баскетбол) (18ч)									
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал - садись»	1	Комбинированный	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- садись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упражнений с мячом .	19.10	
19	Терминология	1	Комбинированный	Терминология баскетбола .	Терминология	-адекватная мотивация	Текущий	Комп	20.10	

	баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		анный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком и двумя шагами.. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте в низкой, средней, и высокой стойки. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Игра «Быстро и точно»	баскетбола	учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки - формировать знание травмах и оказания помощи.		лекс упр с мячом		
20	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком и двумя шагами.. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр с мячом	23.10	
21	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упр с мячом	26.10	
22	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Заполняют дневник самоконтроля. Игра в	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий	Комплекс упр с мячом	27.10	

	функциональных проб. Игра в мини-баскетбол			мини-баскетбол.		эффективные способы решении- обращаться за помощью -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;				
23	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Комбиниров анный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Т.Б. Прогу лка на лыжах	09.11	
24	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	2	Комбиниров анный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталонном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решении- обращаться за помощью	Текущий	Прогу лка на лыжах	10.11 13.11	
25	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	2	Комбиниров анный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Раскрывают история возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление и	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Прогу лка на лыжах	16.11 17.11	

				правила соревнований.						
26	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в тройках. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	20.11	
27	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте квадрате. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	23.11	
28-29	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в круге. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	24.11 27.11	
30-31	Вырывание и выбивания мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Правильная и не правильная осанка. Упражнения для сохранения и	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за	Текущий	Бросок и ловля мяча	30.11 01.12	

	поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для мышц спины.			(1:0) Игра в мини- баскетбол		помощью - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;				
32-33	Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом(1:0) Игра в мини-баскетбол. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Бросок и ловля мяча	04.12 07.12	
Гимнастика 18 часов.										
34	Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Инструктаж ТБ. Значение г/упр. для сохранения правильной осанки. Подъем переворот в упор, соскок с поворотом. (м). Наскок прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок, размахивание изгибами(д).	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Подъём переворот мах одной и толчком другой в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом(м). наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с повтором; размахивание изгибами(д); .П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий	Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание	08.12	

35	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подъем переворот в упор, соскок с поворотом. (м). Наскок прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок, размахивание изгибами(д). Упр. на г/скемейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. Строевой шаг Подъём переворот мах одной и толчком другой в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом(м). наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с повтором; размахивание изгибами(д); Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	11.12	
36	Обеспечение ТБ. Подъем переворот в упор, соскок с поворотом. (м). Наскок прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок, размахивание изгибами(д). Строевые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Строевой шаг. Разминка в парах. Подъём переворот мах одной и толчком другой в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом(м). наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с повтором; размахивание изгибами(д); Теоретические сведения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры с предметами.	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	14.12	
37	Размахивание в висе, соскок. (м); вис лежа. вис присев.(д). Лазание по, гимнастической лестнице. Подтягивание в висе.	1	Комбинированный	Строевые упр. Разминка в парах. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат(ГТО) . вис лежа. вис присев.(д).П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4	Упр на перекладине, подтягивание	15.12	

38-39	Круговая тренировка. вис лежа. вис присев.(д).Упражнения на гимнастических снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	2	Комбинированный	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату - на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами» Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	18.12 21.12	
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см) Подвижные игры.	6/1	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см). П/и «Прыжки по полоскам». Подвижные игры.	Вскок в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	22.12	
41	Способы регулирования физической нагрузки. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)Соскок прогнувшись. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см). Броски набивного мяча до 2 кг. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.	Способы регулирования физ нагрузки	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	25.12	

								назад		
42	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	1	Комбинированный	Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. (ГТО). Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Чем знаменателен советский период развитие олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» .П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	28.12	
43	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок Опорный прыжок ноги врозь Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Прыжки со скакалкой. Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки» развитие координации, и быстроты.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	29.12	
44	Опорный прыжок ноги. Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Комбинированный	Опорный прыжок. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Поднимание туловища (ГТО). Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Соблюдая элементы правила, снижающие риск появления болезни глаз.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	15.01	

						-выполнять гимнастику для глаз.		назад		
45	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. ширину, высота100-110см)- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Стибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад	18.01	
46	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	6/1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения	19.01	
47	Кувырки вперед, назад. Лазание по канату .Стойка на лопатках перекатом назад. Психологические особенности психологического развития. Подвижные игры: «Два лагеря»	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Подвижные игры «Два лагеря» помощь и выручка при выполнении стратегического задания развитие скорости, быстроты, и ловкости. Раскрывают значение нервной системы и управления движения и в регуляции основными системами организма. Лазание по канату .	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акробатические упражнения	22.01	
48	Кувырки вперед, назад	1	Комбиниров	Два кувырка вперед слитно, назад.	Кувырки,	- формулировать и	Текущий	Акроб	25.01	

	«Мост» из положения лежа. Подвижные игры: « Смена капитана».		анный	Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Подвижные игры: «Смена капитана» развитие командного духа правильность перемещения на площадке и жестикуляция судьи. Лазание по канату .	стойка, мост, перекаат	удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь		атичес кие упраж нения		
49	Комбинации освоенных элементов. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Кувырки вперед, назад. Два кувырка вперед слитно, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	26.01	
50	Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Росто – весовые показатели.	1	Комбинированный	Два кувырки вперед слитно, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» Лазание по канату . Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	29.01	
51	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Два кувырки вперед слитно, назад Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату .	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь - измерять росто- весовые показатели.	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	01.02	
	Лыжная подготовка(18ч)									
52	ТБ на уроках	1	Изучени	ТБ на уроках Л/подготовки.	Одновременны	-готовность и способность	Текущий	Комп	02.02	

	Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Одновременный душажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		е нового материала	Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Одновременный душажный и бесшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	й душажный ход. основы правильной техники	к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		лекс 3. Прогноз на лыжах		
53	Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный душажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный душажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	Одновременный и бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогноз на лыжах	05.02	
54	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Попеременный душажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. В парах с одноклассниками тренируются в оказании первой помощи при обморожениях. Попеременный душажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс 3. Прогноз на лыжах	08.02	
55	Торможение и поворот упором. Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «ёлочкой».	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего	Текущий	Комплекс 3. Прогноз на лыжах	09.02	

	передачей палок					поведения				
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Изучение нового материала	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	12.02	
57	Повороты переступанием. История лыжного спорта. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	Комбинированный	Торможение упором и «плугом». Повороты переступанием. Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	15.02	
58	Самоконтроль. Основные правила соревнований. Торможение и поворот упором. (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение упором и плугом (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	16.02	
59	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	19.02	
60	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве	Текущий	Прогрулка на	22.02	

	Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		ый	дистанции – 3 км.		взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		лыжах		
61	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 -7,00-7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 -7,30-8,10	Прогулка на лыжах	26.02	
62	Техника одновременно двушажный ход , одновременно бесшажный ход, попеременно 2х шажный ход.. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Совершенствование	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	01.03	
63	Техника одновременно двушажный ход , одновременно бесшажный ход, попеременно 2х шажный ход.на дистанции до 3,5 км.	1	Совершенствование	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	02.03	
64	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1	Совершенствование	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогулка на лыжах	05.03	
65	Постановка палок на снег в Техника одновременно	1	Совершенствование	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -	Текущий	Прогулка на лыжах	12.03	

	двухшажный ход , одновременно бесшажный ход, попеременно 2х шажный ход. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».			Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».		контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия				
66	Лыжные гонки – 2 км.(ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётны й	Лыжные гонки – 2 км (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогу лка на лыжах	15.03	
67	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1	Учётны й	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогу лка на лыжах	16.03	
68	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1	Учётны й	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогу лка на лыжах	19.03	
69	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Соверше нствова ние	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогу лка на лыжах	22.03	
	Спортивные игры (волейбол) (16ч)									
70	Инструктаж Т/Б по	1	Соверше	Инструктаж Т/Б по волейболу.	Правила игры,	-адекватная мотивация	Текущий	Комп	23.03	

	волейболу. Стойки и передвижения в стойке. История волейбола. Правила игры в волейбол. Эстафеты, игровые упражнения.		нствова ние	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	технические приёмы	учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		лекс 3. Прогу лка на лыжах		
71	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Соверше нствова ние	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комп лекс 3. Прогу лка на лыжах	23.03	
72	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры.	1	Соверше нствова ние	Стойка игрока. Передвижения в стойке. комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	Текущий	Комп лекс 3. Прогу лка на лыжах	26.03	

						занятий;				
73	Приём и передача мяча двумя руками и двумя руками снизу; сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над и двумя руками снизу над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	29.03	
74	Приём и передача мяча двумя руками и двумя руками снизу; сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над и двумя руками снизу над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	29.03	
75-76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»и с элементами волейбола. Правила подвижных игр. Тактические действия.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	30.03 02.04	
77-78	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	2	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача через сетку; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная	Текущий	Броски и ловля мяча	05.04 06.04	

				над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.		ответственность за свои поступки				
79	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	Комбинированный	Имитация нападающего удара. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	09.04	
80	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	Комбинированный	Имитация нападающего удара. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча		
81-82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	2	Комбинированный	Прием и передача двумя руками снизу, двумя руками с верху. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	12.04 13.04	
83-84	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций игроков (6:0). Игровые упражнения с мячом	2	Комбинированный	. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	16.04 19.04	
85	Тактика свободного нападения. Позиционное	2	Комбинированный	. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять	Текущий	Бросок и ловля		

	нападение с изменения позиций игроков (6:0). Игровые упражнения с мячом			позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол		и формулировать познавательную цель -этические чувства		мча		
	Кроссовая подготовка(8ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий									
86	Равномерный бег(9мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег(9мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Правила и перемещение игроков. Подвижные игры с предметами.	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	20.04	
87	Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег(10мин). . Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . П/И «Перестрелка»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	23.04	
88	Равномерный бег(11мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) Подвижные	1	Комбинированный	Равномерный бег(11мин). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Подвижные игры «Посадка картофеля» развитие командного духа	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	26.04	

	игры: «Посадка картофеля»/			помощь и взаимопомощь во время игры..		решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
89	Равномерный бег(12 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег(12 мин) Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила и поведение в играх.	препятствия вертикальные	Регулятивные: целеполагание- определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	27.04	
90	Равномерный бег(13 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(13 мин) Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	03.05	
91	Равномерный бег(13 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег(14 мин) . Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление» стратегия игры командный дух развитие коллективизма.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	04.05	

						деятельности. - формулировать свои затруднения				
92	Равномерный бег(15мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	1	Комбинированный	Равномерный бег(15мин). Бег по разному грунту. Выполняют упражнения для различных групп мышц.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - осмысливают , как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развития всех систем организма, на его рост и развития.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	07.05	
93	Равномерный бег. Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту.)	1	Учётный	Равномерный бег. Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) .Бег по разному грунту.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	10.05	
Легкая атлетика (9ч)										
94	Техника безопасности по легкой атлетики. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1200	4/1	Комбинированный	Теоретические аспекты. В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более	Тестирование бега на 1200 метров.	Бег трусцой без учёта времени	11.05	

	метров (ГТО). Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития П/и «Салки на марше»			упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат(ГТО). П/и «Салки на марше»		эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - выполнять первую помощь при травмах.		ни		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 15-30м), бег с ускорением(30-50 м). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание- на результат (ГТО).	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 15- 30м), бег с ускорением(30-50). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат(ГТО).	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения -ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	14.05	
96	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО).	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. (ГТО).	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	17.05	
97	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1200 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 -10,9-11,6	Бег трусцой без учёта времени	18.05	
98	Прыжки в высоту	3/1	Изучени	Специальные беговые упражнения.	способ	сличать способ действия и	Оценка техники	Бег	21.05	

	способом перешагивания. Прыжки с места		е нового материала	Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-на результат (ГТО).	перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	прыжка с/м	трусцой без учёта времени		
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Прыжок в длину с разбега	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	24.05	
100	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Метание мяча на дальность. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель (1х1)с расстояния 8-10 м; метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние, на дальность, в коридоре 5-6 м. Прыжки в высоту- на результат. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Судейство и жестикуляция во время игр. Прыжок в длину с разбега	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка в/в	Бег трусцой без учёта времени	25.05	
101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок в	2/1	Комбинированный	Метание мяча в цель (1х1) с расстояния 8-10 м; метание теннисного мяча с места на дальность	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусцой без	28.05	

	длину с разбега. Подвижные игры.			отскока от стены на заданное расстояние, на дальность, в коридоре 5-6 м. Прыжок в длину с разбега – на результат (ГТО). Подвижные игры. Поведение игроков во время игр и объяснения задания. Помощь и взаимопомощь во время игр.		применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		учёта времени		
102	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние(ГТО).	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние(ГТО).	Техника метания мяча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	Бег трусцой без учёта времени	31.05	

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура», 7 класс
2020 – 2021 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Основные понятия	Формирование УУД	Формы контроля	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
	Легкая атлетика (12ч)									
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (30-40м) и бег с ускорением(40- 60м) П/и «Бег с флажками» Теоретические сведения об игре.	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплек с 1	04.09	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. ускорением Здоровье, здоровый образ жизни. Бег 30 на результат. История ГТО.	1	Комбиниро ванный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). скоростью. Старты из различных И. П. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 60 м- на результат. (ГТО).	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности - Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	07.09	
3	Финальное усилие.	1	Совершенст	Беговые упражнения. Высокий	Финальное	-формулировать и	Текущий	Комплек	08.09	

	Встречная эстафета. Подвижные игры.		ование	старт. Бег с ускорением 40-60 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Подвижные игры.. Знакомство с играми. Техника безопасности на занятиях по ФК и П.И. Требование к одежде и инвентарю. Просмотр презентации, конспектирование материала в тетради.	усилие.	удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;		с 1 Бег трусцой без учёта времени		
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(ГТО).	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат(ГТО).	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусцой без учёта времени	11.09	
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Подвижные игры.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег в среднем темпе 1200 м. П/И «Разведчики и часовые». Подвижные игры. Основные стойки и перемещения в них. . Первичное освоение. Теоретические сведения. Первичное освоение. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Техника бега, ускорение	- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10, -10,9 -11,6	Бег трусцой без учёта времени	14.09	
6	Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 -12 метров).Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - уметь выполнять тесты	Мальчики: «5» 10 «4» 6 « 3» 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Метание мяча	15.09	

	Подвижные игры: «Кто дальше бросит».			время и после занятий физическими упражнениями Наклон вперёд из положения сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто дальше бросит» правила и тактические действия игры.		на самочувствие, измерять пульс.				
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей– до 2 кг. Челночный бег – на результат. Метание мяча весом 150г. с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега в коридоре 10м на дальность и заданное расстояние. . П/и «Попади в мяч»	финальное усилие. Челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	18.09	
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Подвижные игры: «Метко в цель»	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние. в коридоре 10 м.(ГТО).П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности - осуществлять первую помощь при различных травмах.	Мальчики: «5» 34 «4» 27 «3»20 Девочки: «5» 27 «4» 21 «3» 17	Метание мяча	20.09	
9	Прыжки и многоскоки. Личная гигиена. Банные процедуры. Прыжки с места - на результат. (ГТО).	3/1	Комбинированный	Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное	техника прыжка с места	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Мальчики: «5» 195 «4» 160 «3» 140	Прыжки ч/з скакалку	22.09	

				подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в длину с места – на результат. (ГТО) . Прыжок в высоту через препятствие (с 9 - 11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Девочки: «5» 185 «4» 150 «3» 130			
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Подвижные игры. Размещение команд на площадке. Способы перемещения. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки, Соблюдать гигиенические правила.;	Мальчики: «5» - 1300 «4» 1000 «3» --900 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжки ч/з скакалку	25.09	
11	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат (ГТО).	1	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. (ГТО) .	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Прыжки ч/з скакалку	27.09	

						упражнений Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексия способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие- вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 метров. (ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше»	1	Комбиниро ванный	Правила соревнований в беге, в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат. (ГТО).Подвижные игры «Салки на марше» размещение на площадке тактика игры.	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на 1500 метров.	Бег трусцой без учёта времени	29.09	
Кроссовая подготовка(5ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий										
13	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (15мин),	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (15мин), девочки (10мин). Наклон вперёд из положения	Техника бега. Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат	Текущий	Бег трусц ой без учёта	02.10	

	девочки (10мин). Рациональное питание. Равномерный бег(15 мин). Режим труда и отдыха. Подвижные игры.			сидя - на результат.(ГТО).Подвижные игры. Основы техники игр. Правила подвижных игр. Первичное ознакомление и освоение. Теоретические сведения.).выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня 15 минут – на результат.(ГТО).		-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения -формировать основные правила организации распорядка дня.		времени		
14	Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (11мин). Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка».	1	Комбинированный	Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (11мин).. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»»	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	06.10	
15	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных мальчики (17мин), девочки (12мин). Вредные привычки. Допинг. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . Равномерный бег. мальчики (17мин), девочки (12мин). Подвижные игры. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка Подвижные игры: Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - формировать значение занятий физической культурой в профилактике	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	09.10	

						вредных привычек и допинга.				
16	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий мальчики (17мин), девочки (13мин).Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»	1	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий .Равномерный бег мальчики (17мин), девочки (13мин). Подвижные игры «Бег с флажками» развитие быстроты, ловкости, координации в процессе игры.	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	11.10	
17	Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Подвижные игры.	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км)(ГТО). Подвижные игры. Правила и перемещение игроков на площадке. Основные понятия взаимопомощь в играх.	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	16.10	
	Спортивные игры (баскетбол) (16ч)									
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал-сидись»	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал- сидись»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения-контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упражнений с мячом	18.10	

19	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1	Комбинированный	Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости Ведение с пассивным сопротивлением Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. . В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Игра «Быстро и точно»	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки - формировать знание травмах и оказания помощи.	Текущий	Комплекс упр с мячом .	20.10	
20	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача одной и двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача одной и двумя руками от груди с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упр с мячом .	23.10	
21	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упр с мячом .	25.10	
22	Правила игры. Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на	1	Комбинированный	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Изучение перехват мяча. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Текущий	Комплекс упр с мячом .	27.10	

	месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол.			руками от груди на месте в парах с шагом.. Заполняют дневник самоконтроля. Игра в мини-баскетбол		-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;				
23	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Перехват мяча с пассивным сопротивлением Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Перехват мяча с пассивным сопротивлением Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Т.Б. Прогрулка на лыжах	08.11	
24-	Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча с активным сопротивлением. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Перехват мяча с активным сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Прогрулка на лыжах	10.11	
25	Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков.	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиции игроков ,Игра 2:1.. Игра в мини- баскетбол	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Прогрулка на лыжах	13.11	
26	Ведение мяча с изменением скорости	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением	Позиционное на падение,	-выполнять учебные действия	Текущий	Броски	15.11	

	и высоты отскока. Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков.			скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0 с изменением позиции игроков Игра в мини- баскетбол 3:1.	тактика игры	-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		ловля мяча		
27	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	17.11	
28-29	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (2:1).	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол (3:3).	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	20.11	
30-31	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Правильная и не правильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для мышц спины.	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Нападение быстрым прорывом (2:1).Игра в мини- баскетбол(3:3).	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них	Текущий	Бросок и ловля мяча	22.11	

						физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;				
32-33	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Бросок и ловля мяча	24.11	
Гимнастика 18 часов.										
34	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохранения правильной осанки. Подъем переворотом в упор толчком двумя(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Выполнение команд « По-оборота направо» «Пол-оборота налево» «Полшага», «Полный шаг» Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощью.	Текущий	Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание	27.11	
35	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. . Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной и	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. Выполнение команд « По-оборота направо» «Пол-оборота налево» «Полшага», «Полный	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать	Текущий	Упр на перекладине, подтя	29.11	

	толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).Упр на г/скамейке.			шаг» . Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д). Подтягивание в вися(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»		познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения		гиван ие		
36	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Упр. на / скамейке. . Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры.	1	Комбиниров анный	Строевой шаг. Разминка в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в вися. Подтягивание. Упр на / скамейке. Подвижные игры. Основные правила в играх. Теоретические сведения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры с предметами.	Название г/ снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перек ладин е, подтя гиван ие	01.12	
37	Размахивание в вися, соскок. Лазание по, гимнастической лестнице. Подтягивание в вися.	1	Комбиниров анный	Строевые упр. Разминка в парах. Размахивание в вися, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в вися Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат(ГТО). П/и «Прыжок за прыжком»	Соскок	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 14 4	Упр на перек ладин е, подтя гиван ие	04.12	
38-	Круговая тренировка.	2	Комбиниров	Упражнения для мышц брюшного	Название	- выбирать действия в	Текущий	Упр	06.12	

39	Упражнения на гимнастических снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.		анный	пресса на гимнастической скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами» Сравнить физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	г/снарядов	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью		на перекладине, подтягивание		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. Подвижные игры.	6/1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Выполнение команд « По- оборота направо» «Пол-оборота налево» «Полшага», «Полный шаг» Подъем Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. . П/и «Прыжки по полоскам». Подвижные игры.	Вскоч в упор присев	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	08.12	
41	Способы регулирования физической нагрузки. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. .. Броски набивного мяча до 2 кг. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. Подвижные игры. Освоение	Способы регулирования физ. нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд	11.12	

	115см) мальчики. Соскок прогнувшись. Подвижные игры.			перемещение в играх на площадке.				д, назад		
42	Правила соревнований. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. . П/и «Кто обгонит» Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	1	Комбинированный	Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. (ГТО). Чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».П/и «Кто обгонит»	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	13.12	
43	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки»	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. Подвижные игры: «Прыгуны и пятнашки» развитие координации, и быстроты.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	15.12	
44	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок	1	Комбинированный	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата	Текущий	Сгибание, разгибание рук в	18.12	

	согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) мальчики. Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.			Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Поднимание туловища. (ГТО). Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Соблюдая элементы правила, снижающие риск появления болезни глаз.		-контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения. - определять общую цель и пути её достижения -выполнять гимнастику для глаз.		упоре лёжа; наклоны вперёд, назад		
45	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) мальчики. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	20.12	
46	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат. (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты.	6/1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Акробатика	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Акробатические упражнения	22.12	
47	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д)	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д) Упражнения на гибкость.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	Акробатические упражнения	25.12	

	Лазание по канату .Стойка на лопатках перекатом назад. Психологические особенности психологического развития. Подвижные игры: «Два лагеря»			Подвижные игры «Два лагеря» помощь и выручка при выполнении стратегического задания развитие скорости, быстроты, и ловкости. Раскрывают значение нервной системы и управления движения и в регуляции основными системами организма. Лазание по канату .		- слушать собеседника, формулировать свои затруднения				
48	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырки вперед, назад «Мост» из положения лежа. Подвижные игры: « Смена капитана»	1	Комбиниров анный	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д)Два кувырка вперед слитно, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. Подвижные игры: «Смена капитана» развитие командного духа правильность перемещения на площадке и жестикуляция судьи. Лазание по канату .	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	27.12	
49	Комбинации освоенных элементов. Подвижные игры.	1	Комбиниров анный	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырки вперед, назад. Два Два кувырки вперед слитно, назад. (М)Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	29.12	
50	Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Росто – весовые показатели.	1	Комбиниров анный	Кувырок вперед в стойку нв лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д). Два кувырки вперед слитно, назад.	Акробатическа я комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	15.01	

				Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» Лазание по канату . Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста.		решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь				
51	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад в полушпагат (д) Два кувырки вперед слитно, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату .	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь - измерять роста- весовые показатели.	Текущий	Акробатические упражнения	17.01	
	Лыжная подготовка(18ч)									
52	ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Одновременный двушажный ход. Одновременно одношажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Одновременный двушажный ход. Одновременно одношажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	Одновременный двушажный ход. Основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	19.01	
53	Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Одновременно	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	22.01	

	одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.					результата поставленной деятельности				
54	Причины возникновение травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажныйход . Одновременный одношажный ход.	1	Соверше нствова ние	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. В парах с одноклассниками тренируются в оказании первой помощи при обморожениях. Попеременный двухшажный ход . Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км. .Подвижная игра « Гонка с преследованием».	Обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Компл екс 3. Прогу лка на лыжах	24.01	
55	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем в гору скользящим шагом. Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок	1	Комбин ированн ый	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «ёлочкой».	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Компл екс 3. Прогу лка на лыжах	26.01	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором . Преодоление бугров в падин при спуске с горы. Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	Комбин ированн ый	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров в падин при спуске с горы Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом , работоспособн ость	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Компл екс 3. Прогу лка на лыжах	29.01	
57	Преодоление бугров в	1	Комбин	Преодоление бугров в падин при	Торможение	адекватно воспринимать	Текущий	Компл	31.01	

	падин при спуске с горы. Повороты переступанием. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.		ированный	спуске с горы. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	«плугом»..	предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности		екс 3. Прогулка на лыжах		
58	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Поворот на месте с махом. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком. Поворот на месте с махом. Подвижная игра «Гонки с выбиванием».	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	02.02	
59	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Поворот на месте с махом.(У)Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». Поворот на месте с махом.	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	05.02	
60	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 4 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	07.02	
61	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 -7,00-7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 -7,30-8,10	Прогулка на лыжах	09.02	
62	Техника	1	Соверше	Совершенствование попеременного и	Уметь	-оказывать в	Текущий	Прогу	12.02	

	попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок		нствова ние	одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	передвигаться на лыжах изученными ходами	сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы		лка на лыжах		
63	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	1	Соверше нствова ние	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогу лка на лыжах	14.02	
64	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Встречные эстафеты.	1	Соверше нствова ние	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогу лка на лыжах	16.02	
65	Одновременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Соверше нствова ние	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные действия	Текущий	Прогу лка на лыжах	19.02	
66	Лыжные гонки – 2 км.(ГТО).Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётны й	Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогу лка на лыжах	21.02	
67	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным	1	Учётны й	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные	Текущий	Прогу лка на лыжах	26.02	

	применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».					действия				
68	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Учётный	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	28.02	
69	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Совершение	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогулка на лыжах	02.03	
	Спортивные игры (волейбол) (16ч)									
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. . Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	05.03	
71	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Совершение	Инструктаж Т/Б по волейболу. . Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

				на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.		результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
72	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. . Стойки и передвижения в стойке. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры. .	1	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке. остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И. «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	07.03	
73	Стойки и передвижения в стойке. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах Подвижные игры	1	Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке. остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И. «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах		

						занятий;				
74-75	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	12.03	
76-77	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»	2	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. Правила подвижных игр. Тактические действия.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	14.03 16.03	
78-79	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	2	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача через сетку; подача мяча в парах - через сетку площадки с последующим приемом мяча; Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Броски и ловля мяча	19.03 21.03	
80-81	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1	Комбинированный	Нижняя прямая подача через сетку. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам в волейбол.	Терминология игры. Прямой нападающий удар	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	23.03	

82-83	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападающий удар. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам.	2	Комбинированный	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Позиционное нападение с изменениями позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам.	Правила игры, технические приемы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Броски и ловля мяча	02.04 04.04	
84-85	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	2	Комбинированный	. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	06.04 09.04	
	<p align="center">Кроссовая подготовка(8ч)</p> <p align="center">Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>									
86	Равномерный бег девочки (10мин), мальчики (15мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (10мин), мальчики (15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижные игры. Правила и перемещение игроков. Подвижные игры с предметами.	бег в равномерном темпе, Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	11.04	
87	Равномерный бег девочки (11 мин), мальчики (16мин). Смешанное передвижение (бег в	1	Комбинированный	Равномерный бег Равномерный бег девочки (11 мин), мальчики (16мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более	Текущий	Бег трусцой без учёта време	13.04	

	чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка»			чередовании с ходьбой) . П/И «Перестрелка»		эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		ни		
88	Равномерный бег. Равномерный бег девочки (12 мин), мальчики (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Подвижные игры: «Посадка картофеля»	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (12 мин), мальчики (17 мин). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Подвижные игры «Посадка картофеля» развитие командного духа помощь и взаимопомощь во время игры..	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	16.04	
89	Равномерный бег девочки (13 мин), мальчики (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег - девочки (13 мин), мальчики (18 мин). Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила и поведение в играх.	препятствия вертикальные	Регулятивные: целеполагание- определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	18.04	
90	Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (19 мин). Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	20.04	

						результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
91	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление»	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин). Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление» стратегия игры командный дух развитие коллективизма.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	23.04	
92	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Выполняют упражнения для различных групп мышц.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - осмысливают , как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развития всех систем организма, на его рост и развития.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	25.04	
93	Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту.	1	Учётный	Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	27.04	

						эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		ни		
	Легкая атлетика (9ч)									
94	Техника безопасности во время легкой атлетики. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 метров.(ГТО). Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития П/и «Салки на марше»	4/1	Комбинированный	Теоретические аспекты. В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат (ГТО). .П/и «Салки на марше».	Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - выполнять первую помощь при травмах.	Тестирование бега на 1500 метров.	Бег трусцой без учёта времени	04.05	
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт (до 30-40м), бег с ускорением(40-60 м). Встречная эстафета (передача палочки) Подтягивание- на результат(ГТО).	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 30-40м), бег с ускорением(40-60). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание - на результат (ГТО).	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения -ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	07.05	
96	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО).	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью.	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы,	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	11.05	

				Бег 30 м- на результат. (ГТО).		обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение				
97	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат (ГТО). Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат (ГТО). Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1200 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10,4 -10,9-11,6	Бег трусцой без учёта времени	14.05	
98	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места	3/1	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с места-на результат (ГТО).	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	Бег трусцой без учёта времени	16.05	
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с разбега	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	18.05	
100	Прыжки в высоту - на результат. Метание мяча в цель,	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту - на	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и	Оценка техники прыжка в/в	Бег трусцой без	21.05	

	на заданное расстояние Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега			результат. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Судейство и жестикуляция во время игр. Прыжок в длину с разбега		изменения в выполнении упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях - вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания		учёта времени		
101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега Подвижные игры.	2/1	Комбинированный	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега – на результат (ГТО). Подвижные игры. Поведение игроков во время игр и объяснения задания. Помощь и взаимопомощь во время игр.	Техника прыжка с/р	- формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусцой без учёта времени	23.05	
102	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние (ГТО).	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние (ГТО).	Техника метания мяча	- формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	Бег трусцой без учёта времени	25.05	

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» 8 класс
2020 – 2021 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Основные понятия	Формирование УУД	Формы контроля	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
	Легкая атлетика (12ч)									
1	Вводный инструктаж по ТБ. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств	Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег, высокий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью	Текущий	ТБ Комплек с 1	04.09	
2	Низкий старт. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м на результат. История ГТО.	1	Комбиниро ванный	Низкий старт 30м. Эстафетный бег. качеств Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ГТО. Специальные беговые упражнения. Низки старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).скоростью. Старты из различных И. П.	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности - Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4	Бег трусцой без учёта времени	07.09	
3	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	Совершенст ование	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 70-80 м, с	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную	Текущий	Комплек с 1	08.09	

	Подвижные игры.			максимальной скоростью. Финиширование. Эстафетный бег Подвижные игры.		задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;		Бег трусой без учёта времени		
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат (ГТО).	1	Совершенство	Высокий старт, бег с ускорением(70-80м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения Подтягивание- на результат(ГТО).	Эстафетный бег, эстафетная палочка	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение - организовывать и	Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4	Бег трусой без учёта времени	11.09	
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат(ГТО). .Подвижная игра «Разведчики и часовые». Подвижные игры.	1	Учётный	Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Бег 60 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег в среднем темпе 1200 м. П/И «Разведчики и часовые». Подвижные игры. .	Техника бега, ускорение	проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3» 10, -10,9 -11,6	Бег трусой без учёта времени	14.09	
6	Бег на 2000 м. Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча. Разминка для выполнения л/а упражнений. Подвижные игры: «Кто дальше бросит».	1	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) , 9девушки –с расстояния 12-14 м, юноши- до 16 м.коридоре10 -12 метров). положения сидя- на результат. (ГТО). П/и «Кто	Правила поведения	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение - уметь выполнять тесты на самочувствие, измерять пульс.	Мальчики: «5» 10 «4» 6 « 3» 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4	Метание мяча	15.09	

				далее бросит» правила и тактические действия игры.						
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей– до 2 кг. Челночный бег – на результат. Метание мяча весом 150г. с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега в коридоре 10м на дальность и заданное расстояние. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. П/и «Попади в мяч»	финальное усилие, челночный бег	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1	Метание мяча	18.09	
8	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Бег на средние дистанции; правила соревнований .Подвижные игры: «Метко в цель».	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). в парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние. в коридоре 10 м. (ГТО). П/и «Метко в цель»	техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности - осуществлять первую помощь при различных травмах.	Мальчики: «5» 34 «4» 27 «3»20 Девочки: «5» 27 «4» 21 «3» 17	Метание мяча	20.09	
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места-на результат. (ГТО).	3/1	Комбинированный	Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в длину с места – на результат. (ГТО). Прыжок в высоту через препятствие (с 9 -	техника прыжка с места	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	Мальчики: «5» 195 «4» 160 «3» 140 Девочки: «5» 185 «4» 150 «3» 130	Прыжки ч/з скакалку	22.09	

				11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.		-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	1	Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов разбега. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости быстроты, силы, координационных способностей Гладкий бег по стадиону 7 минут – на результат. Подвижные игры.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки, Соблюдать гигиенические правила.;	Мальчики: «5» - 1400 «4» 1100 «3» --1000 Девочки: «5» «4» «3» 1100 850 700	Прыжки ч/з скакалку	25.09	
11	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат (ГТО).	1	Совершенствование	Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. (ГТО).	Техника прыжка в длину	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий	Мальчики: «5» «4» «3» 340 300 260 Девочки: «5» «4» «3» 300 260 220	Прыжки ч/з скакалку	27.09	

						действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие- вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1500 м (девочки) - 2000м. Мальчики (ГТО). Подвижные игры: «Салки на марше»	1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). на результат. (ГТО).Подвижные игры «Салки на марше» размещение на площадке тактика игры.	полоса препятствий Бег на средние дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Тестирование бега на Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Бег трусцой без учёта времени	29.09	
<p align="center">Кроссовая подготовка(5ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>										
13	Равномерный бег мальчики (10мин), девочки (9мин). Спортивные игры.	1	Изучение нового материала	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (10мин), девочки (9мин). Наклон вперёд из положения сидя- на результат.(ГТО).Спортивные игры. Олимпийские игры древности. Основы техники игр. Правила подвижных игр. Первичное ознакомление и	Техника бега. Равномерный бег	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	02.10	

				освоение.		деятельности. - формулировать свои затруднения -формировать основные правила организации распорядка дня.				
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (12мин).Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка»	1	Комбинированный	Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (12мин).. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	06.10	
15	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных мальчики (18мин), девочки (13мин). . Допинг. Спортивные игры.	1	Комбинированный	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных . Равномерный бег. мальчики (18мин), девочки (13мин). Подвижные игры. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка .История зарождения олимпийского движения. Спортивные игры. .	Препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - формировать значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек и допинга.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	09.10	
16	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий мальчики	1	Комбинированный	История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий .Равномерный бег мальчики (19мин), девочки (14мин).	отечественный спорт, вертикальные препятствия	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	11.10	

	(19мин), девочки (14мин). Равномерный бег. Подвижная игра: «Бег с флажками»			Подвижные игры «Бег с флажками» развитие быстроты, ловкости, координации в процессе игры.		эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		ни		
17	Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Подвижные игры.	1	Учётный	Бег по пересечённой местности(2км) (ГТО). Подвижные игры. Правила и перемещение игроков на площадке. Основные понятия взаимопомощь в играх.	Бег по пересечённой местности	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Бег 2км без учёта времени	Бег трусцой без учёта времени	16.10	
	Спортивные игры (баскетбол) (16ч)									
18	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра мини баскетбол	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль Игра Мини баскетбол	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Т.Б. Комплекс упражнений с мячом.	18.10	
19	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом	1	Комбинированный	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты	Терминология баскетбола	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные	Текущий	Комплекс упражнений с	20.10	

				без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости Ведение с пассивным сопротивлением Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. . В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Игра «Быстро и точно»		правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки - формировать знание травм и оказания помощи.		мячом .		
20	Баскетбол Развитие ловкости, быстроты, координационных движений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; техники ведения мяча; Игра «Борьба за мяч».	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Терминология баскетбола. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок правой (левой) рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей передача одной и двумя руками от груди с места в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением. Олимпийское движение в России (СССР). Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом .	23.10	
21	Баскетбол Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).	1	Комбинированный	Максимально быстрое передвижение игроков с мячом и без мяча, а также передачи и ведение. Изучение исходной расстановки игроков и возможных вариантов развития и завершения атаки; повторение взаимодействия игроков без установки на скорость; повторение упражнений при последовательно оказываемом пассивном и активном противодействии защитников с установкой на	Терминология баскетбола	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники стойки, передвижений	Комплекс упражнений с мячом .	25.10	

				скорость, точность и эффективность действий; выполнение комбинаций в учебных и контрольных играх. Закаливание организма.						
22	Баскетбол Правила и организация игры баскетбол (цель игры, игровое поле, кол-во участников, поведение игроков в нападении и защите). Игра в мини-баскетбол.	1	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от плеча с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей Игра в мини-баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	Текущий	Комплекс упражнений с мячом.	27.10	
23	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Перехват мяча с пассивным сопротивлением Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	Комбинированный	Перехват мяча с пассивным сопротивлением Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Физическое развитие человека. Восстановительный массаж. Игра в мини-баскетбол	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	Т.Б. Прогулка на лыжах	08.11	
24-	Ведение мяча с изменением скорости. Перехват мяча с активным сопротивлением. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Перехват мяча с активным сопротивлением. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Прогулка на лыжах	10.11	

				движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Характеристика видов спорта , входящих в программу в Олимпийских игр. Игра в мини-баскетбол						
25-	Позиционное на падение, (2х2) с изменением позиции игроков.	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(2х2) с изменением позиции игроков ,Спортивная подготовка. Игра 2:1.. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Прогулка на лыжах	13.11	
26	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и в защите(тройка и малая, через (заслон) , восьмёрка.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и в защите(тройка и малая, через (заслон) , восьмёрка.игроков. .Проведение банных процедур. Игра в мини- баскетбол 3:1.	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча	15.11	
27	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Первая помощь во время занятий физической культуры. Игра в мини- баскетбол	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Бросок и ловля мяча	17.11	
28	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от	2	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на	Нападение прорывом, Вырывание и	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять	Текущий	Бросок и ловля	20.11	

	плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (3:2).			месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол (3:3).	выбивание мяча	и формулировать познавательную цель -этические чувства		мяча		
28	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Передачи мяча разными способами в движении тройками. Нападение быстрым прорывом (2:1). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3. Физическая культура в современном обществе.	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	Текущий	Бросок и ловля мяча	22.11	
29	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2). позиционное нападение.	1	Комбинированный	Ведение мяча с сопротивлением. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом (2:1). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3	Взаимодействие двух игроков	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью - организовывать и	Текущий	Бросок и ловля мяча		

						проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;				
30	Баскетбол. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	Комбинированный	Баскетбол Штрафной бросок .Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон. Позиционное нападение со сменой мест и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 5х5. . Игра в мини- баскетбол.	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Бросок и ловля мяча		
31	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 5х5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Развитие координационных способностей	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Бросок и ловля мяча		
32	Баскетбол Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие восьмерка.		Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с	Взаимодействие двух игроков через заслон	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	Бросок и ловля мяча		

				сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Взаимодействие восьмерка. Учебная игра. Развитие координационных способностей		-этические чувства излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью				
Гимнастика 18 часов.										
33	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. . Подъем переворотом в упор толчком двумя(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности	6/1	Изучение нового материала	Инструктаж ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», Выполнение команд « По-оборота направо» «Пол-оборота налево» «Полшага», «Полный шаг» Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).П/и «Запрещённое движение»	Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка	-адекватная мотивация учебной деятельности -формулировать и удерживать учебную задачу -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Текущий	Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание	27.11	
34	Вис на согнутых руках. . Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д).Упр на г/скамейке.	1	Комбинированный	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. Выполнение команд « Пол-оборота направо» «Пол-оборота налево» «Полшага», «Полный шаг» . Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок(м), махом одной и толчком другой подъем переворот в упор на нижнюю жердь.(д). Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну	Название г/снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	29.11	

				приставными шагами. Значение гимнастических упр. для развития координационных способностей.						
35	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. . .	1	Комбинированный	Строевой шаг. Разминка в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр. на / скамейке. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Обеспечение техники безопасности при гимнастике. Развитие силовых способностей	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	01.12	
36	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр. на / скамейке. . .	1	Комбинированный	Строевой шаг. Разминка в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на / скамейке. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Обеспечение техники безопасности при гимнастике. Развитие силовых способностей	Название г/снарядов	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий	Упр на перекладине, подтягивание	01.12	
37	Висы. Строевые упражнения. Упражнения для		Висы. Строевые упражнения.	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической	Уметь выполнять комбинацию на	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Текущий Мальчики: 9-7-5;	Комплекс 3		

	разогревания		Упражнения для разогревания	скамейке Развитие силовых способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.	перекладине, подтягивание на результат	условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	девочки: 17-15-8			
38	Висы. Строевые упражнения. Упражнения для разогревания		Висы. Строевые упражнения. Упражнения для разогревания	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке Развитие силовых способностей. Упражнения для самостоятельной тренировки.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Текущий Мальчики: 9-7-5; девочки: 17-15-8	Комп лекс 3		
39	Строевые упражнения.	6/1	Комбиниров	Перестроение из колонны по 2 в	Вскок в упор	Использовать	Текущий	Сгиба	08.12	

	Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90*. (конь в ширину, высота110см) девочки Подвижные игры.		анный	колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Выполнение команд « По- оборота направо» «Пол-оборота налево» «Полшага», «Полный шаг» Подъем Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки . П/и «Прыжки по полоскам». Подвижные игры.	присев	установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности		ние, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад		
40	Способы регулирования физической нагрузок. Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки Подвижные игры.	1	Комбинированный	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. .. Броски набивного мяча до 2 кг. Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.	Способы регулирования физ нагрузок	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад	11.12	
41	Правила соревнований. Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки.	1	Комбинированный	Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья,	Правила соревнований	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад	13.12	

				развитием физических качеств.(ГТО).		и военной деятельностью				
42	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки	1	Комбинированный	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки. Развитие скоростно – силовых качеств. Техническая подготовка.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад	15.12	
43	Опорный прыжок ноги согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки	1	Комбинированный	Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-110см)мальчики. Опорный прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота110см) девочки Поднимание туловища. (ГТО). Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника движения и её основные показатели. Развитие скоростно - силовых качеств	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения. - определять общую цель и пути её достижения -выполнять гимнастику для глаз.	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад	18.12	
44	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110см)девочки. Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота100-115см) мальчики. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно - силовых качеств	Название г/снарядов	-вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклонны вперёд, назад	20.12	
45	Акробатика. Лазание	6/1	Комбинированный	Акробатика, лазание по канату,	Акробатика	- использовать речь для	Текущий	Акроб	22.12	

	по канату Акробатика, лазание по канату, кувырок назад стойка, ноги врозь Кувырок вперед и назад.(м) Кувырок вперед и назад, мост (д)		анный	кувырок назад стойка, ноги врозь Кувырок вперед и назад.(м) Кувырок вперед и назад, мост (д) . Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Адаптивная физическая культура.		регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями - управление коммуникаций координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		атичес кие упраж нения		
46	Акробатика. Лазание по канату Кувырок назад стойка, ноги врозь Кувырок вперед и назад.(м) Кувырок вперед и назад, Стойка на лопатках. мост (д)	1	Комбинированный	Строевой шаг. Повороты на месте. Акробатика, лазание по канату, кувырок назад стойка, ноги врозь Кувырок вперед и наза.(м) Кувырок вперед и назад, мост (д) . Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей Упражнения на гибкость. Подвижные игры «Два лагеря» помощь и выручка при выполнении стратегического задания развитие скорости, быстроты, и ловкости.	Кувырки, стойка, мост, перекат	- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	25.12	
47	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок назад стойка, ноги врозь Кувырок вперед и назад Стойка на руках.(м) Кувырок вперед и назад, . мост, и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1	Изучение.	Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (м), Кувырок назад стойка, ноги врозь Кувырок вперед и назад Стойка на руках.(м) Кувырок вперед и назад, . мост, и поворот в упор стоя на одном колене (д)Упражнения на гибкость. Подвижные игры: «Смена капитана» развитие	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	27.12	
48	Комбинации освоенных элементов. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств	1	Комбинированный	Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок. Кувырок назад ..стойка, ноги врозь Стойка на голове .Кувырок вперед и назад Стойка на руках.(м) Кувырок вперед и назад, . мост, и поворот в	Кувырки, стойка, мост, перекат	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Текущий	Акроб атичес кие упраж нения	29.12	

	личности. Подвижные игры.			упор стоя на одном колене (д)Упражнения на гибкость. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке.		- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь				
49	Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Росто – весовые показатели.	1	Комбинированный	Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок. Кувырок назад ..стойка, ноги врозь Стойка на голове .Кувырок вперед и назад Стойка на руках.(м) Кувырок вперед и назад, . мост, и поворот в упор стоя на одном колене (д). Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Текущий	Акробатические упражнения	15.01	
50	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Учётный	Лазание по канату в два приема. Длинный кувырок. Кувырок назад ..стойка, ноги врозь Стойка на голове .Кувырок вперед и назад Стойка на руках.(м) Кувырок вперед и назад, . мост, и поворот в упор стоя на одном колене (д)Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату .	Акробатическая комбинация	- формулировать и удерживать учебную задачу -ориентироваться в разнообразии способов решения задач - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь - измерять росто- весовые показатели.	Текущий	Акробатические упражнения	17.01	
	Лыжная подготовка(18ч)									
51	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Одновременный	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. Одновременный двушажный ход. Одновременно одношажный ход.	Одновременный двушажный ход. Основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	19.01	

	двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.			Медленное передвижение по дистанции – 2 км.						
52	Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Одновременно одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Комбинированный	Правила самостоятельного вып. упр. и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	22.01	
53	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1	Совершенствование	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. В парах с одноклассниками тренируются в оказании первой помощи при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км. Подвижная игра «Гонка с преследованием».	Обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников -эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	24.01	
54	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем в гору скользящим шагом. Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок	1	Комбинированный	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3 км с применением изученных лыжных ходов. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Эстафеты с передачей палок.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «ёлочкой».	-формулировать собственное мнение, и позицию -уметь применять полученные знания в различных вариантах Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	26.01	
55	Значение занятий лыжным спортом для	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Значение занятий	-искать и выделять необходимую	Текущий	Комплекс	29.01	

	поддержания работоспособности. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров в падин при спуске с горы. Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)		ый	Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и падин при спуске с горы Дистанция 3 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	лыжным спортом , работоспособность	информацию из различных источников -получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		3. Прогулка на лыжах		
56	Преодоление бугров в падин при спуске с горы. Повороты переступанием. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1	Комбинированный	Преодоление бугров в падин при спуске с горы. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Торможение «плугом»..	адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок-устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	31.01	
57	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Поворот на месте с махом. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком	1	Учётный	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Игра остановка рывком. .Поворот на месте с махом. Подвижная игра «Гонки с выбиванием».	Повороты переступанием	-Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности -Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	02.02	
58	. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. .Поворот на месте с махом.(У)Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». .Поворот на месте с махом.	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	05.02	
59	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	Комбинированный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 4 км.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в	Текущий	Прогулка на лыжах	07.02	

						том числе модели и схемы				
60	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок.	1	Учётный	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты с передачей палок.	Виды лыжного спорта	-,узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 -7,00-7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 -7,30-8,10	Прогулка на лыжах	09.02	
61	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	Совершение	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы	Текущий	Прогулка на лыжах	12.02	
62	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	1	Совершение	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км.	координация, выносливость	-Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения -Выполнять учебные действия	Текущий	Прогулка на лыжах	14.02	
63	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Встречные эстафеты.	1	Совершение	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	координация, выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности		Прогулка на лыжах	16.02	
64	Одновременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом., спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	Совершение	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь - контролировать и оценивать результат своей деятельности - выполнять учебные	Текущий	Прогулка на лыжах	19.02	

						действия				
65	Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	Учётны й	Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	-торможения	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 15,30 Девочки: «5» «4» «3» 14,30 15,00 16,30	Прогу лка на лыжах	21.02	
66	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1	Учётны й	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	Подъемы, спуски, повороты	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -выполнять учебные действия	Текущий	Прогу лка на лыжах	26.02	
67	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	Учётны й	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	координация, выносливость	-выполнять учебные действия -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогу лка на лыжах	28.02	
68	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Соверше нствова ние	Игры и эстафеты на лыжах.	- Экстремальные условия	-Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Текущий	Прогу лка на лыжах	02.03	
	Спортивные игры (волейбол) (16ч)									
69	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	Изучени е нового материа ла	Инструктаж Т/Б по волейболу. . Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и	Текущий	Комп лекс 3. Прогу лка на лыжах	05.03	

				на спине и др.) Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи Эстафеты, игровые упражнения. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.		результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
70	Терминология спортивной игры. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передвижения в стойке.	1	Совершенство	Терминология спортивной игры Стойка игрока. Передвижения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке. остановки, ускорения). Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила П/И. «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	07.03	
71	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. П/и «Летучий мяч»	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс 3. Прогрулка на лыжах	12.03	
72	Верхняя прямая подача. Тактика нападений (подачи. передачи мяча, нападающий удар). Игра волейбол.	1	Изучение	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах, передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Прием мяча с подачи. Подвижные игры:	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	14.03 16.03	

				«Бомбардиры» и игры с элементами волейбола. Правила подвижных игр. Тактические действия.						
73-74	Тактика защиты (блокирование и страховка)		Комбинированный	Терминология в волейболе. Правила и организация в волейболе. Уметь выполнять двойное и тройное блокирование; уметь страховать при нападающем ударе и блоке. Здоровье и здоровый образ жизни.	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча		
75	Верхняя и нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Расстановка игроков.	Правила игры, технические приёмы	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Броски и ловля мяча	19.03 21.03	
76-77	Нападающий удар в тройках. Передача в тройках после перемещения	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Допинг. Концепция честного спорта. Игра по упрощенным правилам	Правила игры, технические приёмы	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Броски и ловля мяча		
78	. Волейбол Нижняя прямая подача, прием подачи П/и « По наземной мишени». Игра по упрощенным	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по	Правила игры, технические приёмы	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	23.03	

	правилам.			упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.						
79	Волейбол Нападающий удар в тройках Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение пеших туристических походов. Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Броски и ловля мяча	02.04 04.04	
80	Волейбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам.	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Броски и ловля мяча		
81	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	1	Комбинированный	. Прием и передача. Верхняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Броски и ловля мяча	06.04 09.04	
82	Волейбол	1	Комбин	Комбинации из разученных	Тактика	-выполнять учебные	Текущий	Бросо		

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		ированный	перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	свободного нападения	действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		К и ловля мяча		
83	Комбинации из разученных перемещений	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Бросок и ловля мяча		
84	Волейбол Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол.	1	Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий.	Бросок и ловля мяча		
	<p align="center">Кроссовая подготовка(8ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</p>									
85	Техника безопасности при кроссовой подготовке. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий девочки (13 мин), мальчики (15мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Футбол.	1	Комбинированный	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий девочки (13 мин), мальчики (15мин).. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . Футбол	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	13.04	
86	. Бег по пересеченной местности, преодоление	1	Комбинированный	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий девочки (13 мин), мальчики (15мин). Специальные	Смешанное передвижение	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	Текущий	Бег трусцой без		

	препятствий девочки (13 мин), мальчики (15 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Футбол.			беговые упражнения. Преодоление препятствий. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Футбол		предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения		учёта времени		
87	Равномерный бег. Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных Подвижные игры: «Посадка картофеля»	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (17 мин). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Подвижные игры «Посадка картофеля» развитие командного духа помощь и взаимопомощь во время игры..	препятствия горизонтальные	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	16.04	
88	Равномерный бег девочки (15 мин), мальчики (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры.	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (15 мин), мальчики (18 мин). Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Правила и поведение в играх.	препятствия вертикальные	Регулятивные: целеполагание- определять общую цель и пути её достижения; -предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	18.04	
89	Равномерный бег девочки (16 мин), мальчики (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (16 мин), мальчики (19 мин). Специальные беговые упражнения Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	20.04	

	вертикальных. П /и «Салки маршем»/					решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения				
90	Равномерный бег девочки (17мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление»	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (17мин), мальчики (20 мин).. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижные игры: «Наступление» стратегия игры командный дух развитие коллективизма.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	23.04	
91	Равномерный бег девочки (17мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	1	Комбинированный	Равномерный бег девочки (17мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Выполняют упражнения для различных групп мышц.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - осмысливают , как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развития всех систем организма, на его рост и развития.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	25.04	
92	Бег 2 км без учёта времени. (ГТО) . Бег по разному грунту.	1	Учётный	Бег 2000м – 1500 на результат. (ГТО) . Бег по разному грунту.	Техника бега, положение рук и корпуса	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-	Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30;	Бег трусцой без	27.04	

						предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	8,00; 8,30	учёта времени		
Легкая атлетика (9.ч)										
93	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег Первая помощь при травмах. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Соблюдение правил безопасности, страховки и развития П/и «Салки на марше»	4/1	Комбинированный	Теоретические аспекты. В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Правила соревнований в беге, Специальные беговые упражнения. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств П/и «Салки на марше»	Бег на короткой дистанции	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения - выполнять первую помощь при травмах.	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	04.05	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег Подтягивание - на результат (ГТО).	1		Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 30-40м), бег с ускорением(70-80). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат(ГТО).	Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета	- выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить изменения и дополнения -ставить и формулировать проблемы - задавать вопросы проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	07.05	
95	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 60 м (ГТО).	1	Комбинированный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. . Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40	Стартовый разгон.	-формулировать и удерживать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и	Мальчики: «5» «4» «3» 10,2-10,8 -11,4 Девочки: «5» «4» «3»	Бег трусцой без учёта времени	11.05	

				метров (2 серии).) Бег с ускорением (70– 80 м) с максимальной скоростью. Бег 60 м- на результат. (ГТО).		результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие- формулировать собственное мнение	10,4 -10,9-11,6	ни		
96	Правила соревнований в беге. 100 метров – на результат(ГТО). Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 100 метров – на результат(ГТО). Спец беговые упр. Бег от 200 до 1200 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Тнкуции	Бег трусцой без учёта времени	14.05	
97-98	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места	3/1	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.. (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов Прыжки с места-на результат (ГТО).	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Оценка техники прыжка с/м	Бег трусцой без учёта времени	16.05	
99	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с разбега	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с разбега	способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление	-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	18.05	
100	Прыжки в высоту- на	1	Комбини	Специальные беговые упражнения.	Толчковая нога	сличать способ действия и	Оценка техники	Бег	21.05	

	результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега		рованный	Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. Подвижные игры. Освоение перемещение в играх на площадке. Судейство и жестикуляция во время игр. Прыжок в длину с разбега		его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	прыжка в/в	трусцой без учёта времени		
101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	2/1	Комбинированный	Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с разбега – на результат (ГТО). Подвижные игры. Поведение игроков во время игр и объяснения задания. Помощь и взаимопомощь во время игр.	Техника прыжка с/р	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники прыжка с/р	Бег трусцой без учёта времени	23.05	
102	Метание мяча на дальность - на результат, на заданное расстояние (ГТО).	1	Комбинированный	Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. - на результат, на заданное расстояние (ГТО).	Техника метания мяча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценка техники метания мяча	Бег трусцой без учёта времени	25.05	

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» 9 класс
2020 – 2021 учебный год**

дата	Тема урока	Кол- во час	Тип урока	Элементы содержания	Основны е понятия	УУД	Контроль и учет знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Фак т
Легкая атлетика (12ч)										
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж т. б по л/а. Низкий старт Стартовый разгон Линейные эстафеты	1	Вводный	Инструктаж ТБ по Ф.К. и по л/а. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30м и бег с ускорением(70-80м) . Стартовый разгон Линейные эстафеты с этапом до 50м Равномерный бег 2мин	Техника безопасн ости, спринтер ский бег, низкий старт, стартовы й разгон	Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий	ТБ Компл екс 1	сент	
2	Правила использования л/а упр., для развития скоростных качеств. Высокий старт Бег 30 м в/с Круговая	1	Совершен ствование	Правила использ л/а упр для развития скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Низкий старт(до30м) и бег с ускорением70-80м . Бег 30 м в/с - на результат. Упр на развитие скоростных качеств. Круговая эстафета Равномерный бег 4мин	спринтер ский бег, низкий и высокий старт, стартовы й разгон	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Мальчики: «5» «4» «3» 4,5 5,3 5,5 Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,8 6,0	Бег трусцо й без учёта времен и	сент	

	эстафета									
3	Терминология спринтерского бега. Скоростной бег Эстафетный бег.	1	Совершенство	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Низкий старт(до30м) Финиширование. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10. Подтягивание.	спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Ю:10-7-3 Д:16-12-5	Комплекс 1 Бег трусцой без учета времени	сент	
4	Физическое качество-быстрота. Челночный бег3*10	1	Совершенство	Терминология спринтерского бега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег с ускорением 70-80 м, Эстафетный бег, передача эстафетной палочки(круговая эстафета) Челночный бег3*10- на результат. Равномерный бег 6мин	спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег, эстафетный бег	управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Мальчики: «5» «4» «3» 7,7 8,4 8,6 Девочки: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7	Бег трусцой без учета времени	сент	
5	Правила соревнований в спринтерском беге. 60 метров – на результат. Эстафеты	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Упр на развитие скоростных качеств Эстафеты	спринтерский бег, низкий старт, стартовый разгон, челночный бег	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3;	Бег трусцой без учета времени	сент	

						общий язык и общие интересы	«3» - 9,7			
6	Терминология метания. Метание т/мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель П/и «Попади в мяч»	1	Комбинированный	Терминология метания. ОРУ с т/ мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность отскока от стены с/м, с 1-3ш;, в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м(д)-18 м(ю) П/и «Попади в мяч» П/и «Кто дальше бросит» Равномерный бег 8мин	Техника безопасности во время метание, техника метание		М:4-3-2 из 5 Д:3-2-1 из 5	Метание мяча	сент	
7	Метание мяча(150г) с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с/м и с 4-5ш/р на дальность и на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Отжимание от пола и скамейки(прикидка)	Техника безопасности во время метание, техника метание	-Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	Метание мяча	сент	
8	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча с/р на дальность. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.. П/и «Метко в цель»	1	Совершенствование	Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность . Бросок н/м(2/3кг) двумя руками из различных и.п. с/м, с2-4ш., вперёд-вверх. П/и «Метко в цель» Равномерный бег 9мин	Техника безопасности во время метание, техника метание		Мальчики: «5» «4» «3» 45 40 31 девочки: «5» «4» «3» 28 23 20	Метание мяча	сент	
9	Правила использования л/а упр. для	1	Комбинированный	Правила использования л/а упр для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные беговые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага	Техника прыжка в длину,	Технически правильно выполнять двигательные	Текущий	Прыжок и ч/з скакал	сент	

	развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13ш Подбор разбега, отталкивание. Спец прыжковые упражнения Встречная эстафета			(серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Встречная эстафета	правила безопасности прыжка в длину	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		ку		
10	Правила выполнения домашних заданий по ф/к. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (приземление) Прыжки с/м-на результат.	1	Комбинированный	Правила выполнения домашних заданий по ф/к.ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места – на результат Равномерный бег 10мин	Техника прыжка в длину, правила безопасности прыжка в длину		Мальчики: «5» «4» «3» 220 190 175 Девочки: «5» «4» «3» 205 165 155	Прыжок и ч/з скакалку	сент	
11	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 11-13 ш разбега -на результат	1	Учётный	Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. Равномерный бег 11мин	Техника прыжка в длину, правила безопасности прыжка в длину	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях передвижения человека	Мальчики: «5» «4» «3» 430 380 330 девочки: «5» «4» «3» 370 330 290	Прыжок и ч/з скакалку	сент	

12	Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции. Бег 1500 м(д), 2000м(ю) – на результат. Спорт игра.	1	Учётный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвигание в висе на руках, лазанием и перелезанием Бег 1500 м(д), 2000м(ю) – на результат. Спорт игра	Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции.		Мальчики: «5» «4» «3» 9,30 9,00 9,20 девочки: «5» «4» «3» 7,30 8,00 9,00	Бег трусцой без учёта времени	сент	
----	---	---	---------	--	---	--	---	-------------------------------	------	--

Спортивные игры (баскетбол) 6 ч.

13	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	Правила безопасности, Приёмы передвижений и остановки	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения ,	Текущий	Т.Б. Комплекс упражнений мячом	окт	
14	Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места Учебная игра	1	Комбинированный	Правила баскетбола. Сочетание приёмов 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.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения -Активно включаться в общение и	Текущий	Комплекс упражнений мячом	окт	

15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	1	Комбинированный	Совершенствование физ способностей и их влияние на физ развитие. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	Штрафной бросок.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	Комплекс упражнений с мячом	окт	
16	Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2*2)	1	Комбинированный	Терминология баскетбола. . Сочетание приёмов 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*2)	Позиционное нападение и личная защита	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Текущий	Комплекс упражнений с мячом	окт	
17	Терминология баскетбола. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*3)	1	Комбинированный	Терминология баскетбола. . Сочетание приёмов 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*3)	Позиционное нападение и личная защита	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях ,	Оценка тех броска одной рукой от плеча в прыжке.	Комплекс упражнений с мячом	окт	

18	История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Комбинированный	История баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места Учебная игра.	История баскетбола	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оценка техники штрафного броска	Комплекс упражнений мячом	окт	
----	---	---	-----------------	---	--------------------	---	---------------------------------	---------------------------	-----	--

Гимнастика(10ч)

19	Упражнения для самостоятельной тренировки. Круговая тренировка.	1	Совершенствование	Строевые упражнения ОРУ с г/ палкой Упражнения для самостоятельной тренировки Соединение простейших комбинаций. Поднимание прямых и согнутых ног в висе; упражнения на равновесие (скамейки). Подтягивание в висе- на результат	Страховка и помощь во время занятий	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Мальчики: «5» «4» «3» 10 7 3 Девочки: «5» «4» «3» 16 12 5	Упр на г/скамейке, в висе, подтягивание	ноя	
20	Опорный прыжок. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Опорный прыжок «согнув ноги» (м) козёл в	1	Изучение нового материала	Олимпийские принципы, традиции, правила, Опорный прыжок «согнув ноги» (м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке Сгибание и разгибание рук в упоре. Установка и уборка снарядов.	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Опорный прыжок	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд,	ноя	

	длину,115см; прыжок боком (д) (конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке.					упорство в достижение поставленных целей		назад	
21	Способы регулирования физ нагрузок. Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см.	1	Комбиниро ванный	ОРУ с обручем Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка.	Способы регулиров ания физ нагрузок	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестанда ртных) ситуациях и условиях	Текущий	Стибан ие, разгиб ание рук в упоре лёжа; наклон ы вперёд, назад	ноя
22	Правила соревнований. Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Поднимание туловища- на результат	1	Комбиниро ванный	ОРУ с обручами Опорный прыжок «согнув ноги»(м)-козёл в длину,115см; прыжок боком(д)(конь в ширину,110см) Упражнения на скакалке .Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Круговая тренировка. Поднимание туловища	Способы регулиров ания физ нагрузок		Текущий	Стибан ие, разгиб ание рук в упоре лёжа; наклон ы вперёд, назад	ноя

23	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат.	1	Учётный	Комбинации на гимнастических снарядах. Упражнения с партнером Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	. Прикладные упражнения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	Оценка тех опорного прыжка	Стибание, разгибание рук в упоре лёжа; наклоны вперёд, назад	ноя
24	Акробатика. Строевые упражнения Правила само страховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Акробатические упражнения, освоенные ранее в 8 кл	6/1	Комбинированный	Правила само страховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении. ОРУ с мячом. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках(Ю) Кувырки вперёд, назад в полушпагат, мост, стойка на лопатках(д) Упражнения на гибкость. Тест на гибкость. Эстафеты.	Правила само страховки и страховки товарища	видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	М:12-8-4 Д:20-12-7	Акробатические упражнения	дек
25	Из упора присев силой стойка на голове и руках(Ю), равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок	1	Изучение нового материала	Упражнения на гибкость. Из упора присев силой стойка на голове и руках(Ю), равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд(Д). Лазание по канату. Упражнения на г/лестнице Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Правила само страховки и страховки товарища	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать с эталонными образцами -Оказывать	Текущий	Акробатические упражнения	дек

	вперёд(Д).Лазание по канату и лестнице					бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы			
26	Правила самоконтроля и гигиены Длинный кувырок вперёд с трех шагов. Лазание по канату Челночный бег 3*10	1	Комбинированный	Правила самоконтроля и гигиены Упражнения на гибкость. Из упора присев стойка на голове и руках(Ю), равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд(Д). Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату в 3 приёма. Упражнения на г/ стенке. . Упражнения на пресс Челночный бег 3*10	Правила самостраховки и страховки товарища	-Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения	Текущий	Акробатическое упражнение	дек
27	Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий	1	Совершенствование	Акробатические комбинации: из упора присев стойка на руках и голове, длинный кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 ш.(ю) Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат(д) Гимнастическая полоса препятствий	Гимнастическая полоса препятствий	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	Акробатическое упражнение	дек
28	Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса	1	Учётный	Спорт, каким он нужен миру. Акробатические упражнения- на результат Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на г/ стенке.	Гимнастическая полоса препятствий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Акробатическое упражнение	дек

	препятствий.					доброжелательность и, взаимопомощи и сопереживания			
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры (баскетбол) 4 ч

29	Упражнения и игровые взаимодействия (4*4)	1	Комбинированный	Сочетание приёмов 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*4)	Технические приёмы	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять	Текущий	Прогулка на лыжах	дек
30/31	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	2	Комбинированный	Сочетание приёмов 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*4)	Технические приёмы	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий	Прогулка на лыжах	дек
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*2, 4*3) Учебная игра.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов 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*2, 4*3) Учебная игра.	Позиционное нападение и личная защита в игровых	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Оценка тех ведение мяча с сопротивлением	Прогулка на лыжах	дек

						уважения и доброжелательност и, взаимопомощи и сопереживания			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Лыжная подготовка(12ч)

33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Презентация: «Техника лыжных ходов». Работа рук при переходе с одновременного на попеременный двушажный ход Передвижение по дистанции – 2 км.	1	Совершенст ование	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений . Презентация: «Техника лыжных ходов». Переноска и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Работа рук при переходе с одновременного на попеременный двухшажный ход и наоборот. Передвижение по дистанции – 2 км	Техника лыжных ходов, техника безопасно сти	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека -Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	Компл екс 3. Прогул ка на лыжах	январь	
34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный	1	Изучение нового материала	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный четырёхшажный ход. Где и зачем он может быть применён. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями	помощь при обмороже ниях и травмах.	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить	Текущий	Компл екс 3. Прогул ка на лыжах	январь	

	четырёх-шажный ход. Дистанция 2 км с 2-3 ускорениями				четырёхшажный ход	возможности способы их улучшения , -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия				
35	Элементы тактики лыжных гонок . Техника преодоления контуклонов. Соревнования на 1 км	1	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок . Закрепить попеременный четырёхшажный, переход с одного хода на другой. Техника преодоления контуклонов Соревнования на 1 км	Элементы тактики лыжных гонок		Ю:5,00-5,30-6,30 Д:5,30-6,00-7,00	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
36	Одновременный безшажный ход. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 3 км.	1	Комбинированный	Повторение изученных ходов. Техника одновременного безшажного хода. Преодоление контруклонов, подъёмы и спуски. Дистанция 3 км. с 2-3 ускорениями	Одновременный безшажный ход. контруклоны	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Оценка техники одновременного безшажного хода	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
37	Режим и питание лыжника Согласованное движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных на одновременные	1	Совершенствование	Режим и питание лыжника Согласованное движение рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных на одновременные хода	Техника ходов	Характеризовать явления , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта -Обеспечивать защиту и сохранность природы во время	Оценка техники попеременного четырёхшажного хода	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	

	хода					активного отдыха и занятий физической культурой				
38	Спуски. Прохождение дистанции	1	Урок совершенствование	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Техника ходов	-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	янв	
39	Подъёмы и спуски Эстафеты с прохождением в ворота.	1	Совершенствование	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Эстафеты с прохождением в ворота.	Техника ходов	Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Текущий	Прогулка на лыжах	февр	
40	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат(классический ход).	1	Совершенствование	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат.(классический ход). Спуски с горы, подъемы. Эстафеты-игры.	Техника ходов	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	Ю:17,30-18,00-19,00; Д:12,30-13,00-14,00	Прогулка на лыжах	фев	
41	Дистанция 2 км (д), 3км (м). Коньковый ход.. Игра «Гонки с выбыванием»	1	Совершенствование	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.. Игра «Гонки с выбыванием»		Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)	Оценка техники конькового хода	Прогулка на лыжах	фев	
42	Сгибание ног при	1	Совершенствование	Сгибание ног при преодолении бугра. Эстафеты.	Техника ходов		Оценка техники выполнения	Прогулка на	фев	

	преодолевании бугра. Эстафеты. Игры на склоне.		ование	Игры на склоне.		ситуациях и условия	преодолевании бугра	лыжах		
43	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов 4,5км Игра «Карельская гонка»	1	Совершенствование	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. Игра «Карельская гонка»	Техника ходов	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения	Текущий	Прогулка на лыжах	фев	
44	Самоконтроль на уроке. Прохождение дистанции 5км, используя изученные ходы .Эстафеты.	1	Учётный	Самоконтроль на уроке Переход с попеременных ходов на одновременные. Поворот на месте махом. Эстафеты	Техника ходов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей Организовывать самостоятельную, сохранности инвентаря и оборудования, организации деятельность с учётом требований её безопасности места занятий	Без учёта времени	Прогулка на лыжах	фев	

Спортивные игры (волейбол) 8ч

45	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Игра по упрощенным правилам	1	Изучение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах . Игра по упрощенным правилам	Техника безопасности	Анализировать и объективно оценивать результаты своего собственного труда, находить возможности способы их улучшения , - Проявлять	Текущий	Комплекс 3. Прогулка на лыжах	фев	
46	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Технические приёмы	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условия	Текущий	Комплекс 3.	фев	
47	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра по упрощенным правилам	1	Совершенствование	Терминология игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Технические приёмы	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3.	фев	
48	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча сверху двумя	1	Комбинированный	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Терминология игры.	- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Текущий	Комплекс 3.	мар	

	руками в прыжке в тройках. Учебная игра					принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания				
49	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Правила и организация игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Терминология игры. Правила и организация игры		Текущий	я	мар	
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Учебная игра Игра в нападение ч/з 3 зону	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение ч/з 3 зону	Терминология игры. Правила и организация игры	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления -Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Бросок и ловля мяча	мар	
51	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение ч/з 3 зону	Терминология игры. Правила и организация игры		Текущий	Бросок и ловля мяча	мар	
52	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Передачи 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 ч/з 3 зону	Терминология игры. Правила и организация игры	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Оценка техники нижней прямой подачи	Бросок и ловля мяча	мар	

						-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Спортивные игры (волейбол) 4 ч

53	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	1	Комбинированный	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Терминология игры.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Текущий	Комплекс 3.	мар	
54	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Правила и организация игры. Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	Терминология игры. Правила и организация игры	- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку.	1	Совершенствование	Стойки и передвижения в стойке Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках ч/з сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Терминология игры. Правила и организац	-Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Бросок и ловля	апр	

	Учебная игра Игра в нападение ч/з 3 зону			Учебная игра. Игра в нападение ч/з 3 зону	ия игры	их исправления -Проявлять положительные		мча		
56	Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1	Совершенст ование	Стойки и передвижения в стойке Передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение ч/з 3 зону	Терминол огия игры. Правила и организац ия игры	качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестан дартных) ситуациях и условия	Текущий	Бросок и ловля мча	апр	

Спортивные игры (баскетбол) 4 ч

57	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(3*2, 4*3) Учебная игра.	1	Комбиниро ванный	Сочетание приёмов 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*2, 4*3) Учебная игра.	Позицион ное нападение и личная защита в игровых	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий -Активно включать ся в общение и	Оценка тех ведение мяча с сопротивлением	Бросок и ловля мяча	апр	
58	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите « заслон» Учебная игра	1	Комбиниро ванный	Сочетание приёмов 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	Взаимоде йствие двух игроков в нападении и защите « заслон»	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательнос ти, взаимопомощи	Текущий	Бросок и ловля мча	апр	
59	Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра	1	Комбиниро ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков . Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Взаимодействие трёх игроков в нападении Учебная игра	Техническ ие приёмы		Текущий	Бросок и ловля мча	апр	

						и сопереживания				
60	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки Взаимодействие трёх игроков в нападении	Технические приёмы	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Текущий	Бросок и ловля мяча	апр	

Легкая атлетика (8ч)

61	Правила соревнований в беге, Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета	4/1	Комбинированный	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения: бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стену(2 по 20сек). Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. Круговая эстафета	Правила соревнований в бег. Бег на средние дистанции.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий	Бег трусцой без учёта времени	май	
62	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Низкий старт 30м,	1	Совершенствование	Инструктаж ТБ. Низкий старт(30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Челночный бег(3*10)	Спринтерский бег, эстафетный бег	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Мальчики: «5» «4» «3» 7,7 8,4 8,6	Бег трусцой без учёта времени	май	

	бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег					-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями	Девочки: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7	и		
63	Правила использование л/а упр для развития скоростных качеств. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Комбинированный	Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(30-40м), бег с ускорением(70-80). Эстафетный бег(круговая эстафета). Бег 30 м- на результат.	Спринтерский бег, эстафетный бег	в различных(нестандартных) ситуациях и условиях	Мальчики: «5» «4» «3» 4,5 5,3 5,5 Девочки: «5» «4» «3» 4,9 5,8 6,0	Бег трусцой без учёта времени	май	
64	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. Эстафеты по кругу.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.	Правила соревнований в беге	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Мальчики: «5» «4» «3» 8,6 8,9 9,1 девочки: «5» «4» «3» 9,1 9,3 3,7	Бег трусцой без учёта времени	май	
65	Прыжки в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивания. Прыжки с/м	3/1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5- 7 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат.	Техника прыжка в высоту	-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Мальчики: «5» «4» «3» 220 190 175 Девочки: «5» «4» «3»	Бег трусцой без учёта времени	май	

							205 165 155			
66	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. П/и «Кто дальше бросит»	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на дальность отскока от стены. П/и «Кто дальше бросит»	Техника прыжка в высоту	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой -Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Мальчики: «5» «4» «3» 130 120 110 девочки: «5» «4» «3» 115 110 100	Бег трусцой без учёта времени	май	
67	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	2/1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р – на результат.	Техника прыжка , метания		Мальчики: «5» «4» «3» 430 380 330 девочки: «5» 4» «3» 370 330 290	Бег трусцой без учёта времени	май	
68	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	1	Комбинированный	Метание мяча на дальность с/р- на результат, на заданное расстояние Индивидуальные задания на лето.	Техника метания		Мальчики: «5» «4» «3» 45 40 31 девочки: «5» «4» «3» 28 23 20	Бег трусцой без учёта времени	май	

