Министерство образования и науки Республики Бурятия МО «Хоринский район» МБОУ «Тохорюктинская средняя общеобразовательная школа»

Директор школы Д.Д.Дашинимаева Приказ № <u>31′</u> от «<u>31′</u>» <u>68</u>′.20<u>10</u> г.

8

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура Класс: 7 Количество часов: 68 Тип программы: общеобразовательный Уровень: *базовый* ФИО учителя: Данзанов Тумэн Дабаевич на 2020-2021 учебный год

Протокол № __ от «<u>31</u>» <u>08.</u> 20<u>20</u> г.

у. Тохорюкта 2020

Рабочая программа по предмету "Физическая культура"7класс

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г.№1897), основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и Основной образовательной программы МБОУ"Тохорюктинская СОШ".

. На изучение предмета отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№ π/π	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Спортивные игры (волейбол,баскетбол)	29
2.	Гимнастика с элементами акробатики	13
3.	Легкая атлетика	15
4.	Лыжная подготовка	11
	Итого:	68 ч

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ П	Тема урока	П	Ф ак	Основное содержание	Виды деятельности		Планируемые образовательные ре	езультаты
П	J.F.	Н	Т	(решаемые проблемы)	– элементы содержания	Предметн ые	Метапредметные УУД	Личностные
					Легкая а	атлетика (7 ч	насов)	
1	ИОТ при п роведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта.	1н ед се нт		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развити е скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказыв ают ТБ. Выпо лняют бег с максимал ьной скоростью 30м.	Р: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. П: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. К: строить диалогическое вы-сказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное дейст-вие, используя выразительные средства языка и соответству-ющую терминологию	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.
2	Бег по дистанции (50-60.м). Тестировани е - бег 30м.	2 не д се нт		Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальн	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Линейна я эстафета. Специальные беговые	Выполня ют бег с максимал ьной скоростью 30м.	Р: корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; П: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную

3 .	Бег на результат (60м).	3 не д се нт	ые беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ Специальные беговые упражнения,	упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Бег на результат (60м). Специальные беговые упраж	Выбирают индивиду альный режим физическо	действия. К : находить информацию , которая может помочь в освоении двигательных действий Р : осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П : предлагать	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу. Анализировать и характеризовать эмоц иональные состояния и чувства окружающих, строить
			ОРУ. Эстафетный бег (круговая	нения. ОРУ. Развитие скоростных	й нагрузки, контролир	собственные нестандартные способы достижения результата К : описывать двигатель	свои взаимоотношения с их учетом.
			эстафета).	качеств.	уют ее по частоте сердечных сокращен ий.	ное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	
			Прыжки в	з длину способом «	«согнув ноги»	», метание мяча (2 часа).	
4	Прыжок в	3	Обучение	Прыжок в	Применя	Р: удерживать цель деятельности	Оценивать
.	длину с 9-11 беговых	не	технике прыжка в длину с 7-9	длину с 9-11 беговых шагов.	ют прыжковы	до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе	положительный эффект от занятий
	шагов.	д ce	шагов. Подбор	Подбор	е	соотнесения того, что уже	физической
	Подбор	HT	разбега,	разбега,	упражнен	усвоено. П: фиксировать	культурой, выражать
	разбега,		отталкивание.	отталкивание.	ия.	результаты освоения двигательных	положительное
	отталкивани		Специальные	Метание		действий; выполнять пробное	отношение к процессу
	е. Метание		беговые	теннисного		учебное действие К: строить	освоения новых
	теннисного		упражнения.	мяча на		диалогическое вы-сказывание в	двигательных
	мяча на		Развитие	дальность и на		соответствии с требованиями	действий.
	дальность.		скоростных	заданное		речевого этикета;	
			качеств.	расстояние.		описывать двигательное дейст-вие,	

				ODV	I		
				ОРУ.		используя выразительные средства	
				Специальные		языка и соответству-ющую	
				беговые		терминологию	
				упражнения.			
				Развитие			
				скоростно-			
				силовых			
				качеств.			
				Правила			
				соревнований			
				по прыжкам в			
				длину.			
5	Прыжок в	4	Выполнение	Прыжок в	Выполня	Р: анализировать эмоциональные	Получать мышечную
	длину с	не	прыжка в длину	длину с разбега	ЮТ	состояния, полученные от успешной	радость от занятий
	разбега на	Д	на результат.	на результат.	прыжок в	(неуспешной)	физической
	результат.	ce	Техника	Развитие	длину с	деятельности. П: выбирать	культурой;
		HT	выполнения	скоростно-	разбега;	подводящие упражнения,	оценивать свои и
			метания мяча с	силовых	метают	необходимые для достижения	чужие поступки с
			разбега.	качеств.	мяч в	результата. К: инициативное	позиции нравственно-
					мишень и	сотрудничест-во – ставить вопросы,	этических понятий.
					на	обращаться за помощью;	
					дальность.	взаимодействие – формулиро-вать	
						собственное мнение и позицию	
				Бег на средн	ие дистанци	и (2 часа)	
6	Бег (1500м).	4	Выполнение бега	Бег (1500м).	Выбирают	Р: осуществлять итоговый контроль	Анализировать и
	Специальны	не	(1500м).	Спортивная	индивиду	двигательного действия и контроль	характеризовать эмоц
	е беговые	Д	Специальные	игра «Лапта».	альный	отдельных элементов, подводящих	иональные состояния
	упражнения	ce	беговые	ОРУ.	режим	упражнений; оценивать результаты	и чувства
	Тестировани	НТ	упражнения. Разв	Специальные	физическо	деятельности. П: предлагать	окружающих, строить
	е – бег		итие	беговые	й	собственные нестандартные	свои
	(1000м).		выносливости.	упражнения.	нагрузки,	способы достижения результата К:	взаимоотношения с их
			Провести	Правила	контролир	описывать двигательное действие,	учетом.
			тестирование –	соревнований в	уют ее по	используя выразительные средства	

			бег (1000м).	беге на средние	частоте	языка и соответствующую	
			(-0000-)	дистанции.	сердечных	терминологию.	
				A	сокращен		
					ий.		
7	Бег (1500м) без учета	5	Выполнение бега (1500м - д		Выбирают индивиду	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную	Смыслообразова-ние – адекватная
	•	не	2000м-м.). ОРУ.		индивиду аль-ный	* 1	
	времени. Сп	Д	Специальные			задачу; планирование — выби-рать	мотивация учебной де
	ортивная	ce	'		режим	действия в соответствии	ятельности. Нравстве
	игра	HT	беговые		физическо	с поставленной задачей и	нно-этическая
	«Лапта».		упражнения.		й	условиями ее реализации.	ориентация –
			Спортивная игра		нагрузки,	П: общеучебные использовать общи	умение избегать
			«Лапта».		контролир	е приемы решения постав-	конфликтов и
			Правила		уют ее по	ленных задач; определять и кратко	находить выходы
			соревнований.		частоте	характеризовать	из спорных
					сердечных	физическую культуру как за-	ситуаций
					сокращен	нятия физическими упражне-	
					ий.	ниями, подвижными и спортив-	
						ными играми. К: инициативное	
						сотрудничество – ставить воп-	
						росы, обращаться за помощью	
	,			Спортивные и			
8	ИОТ при	5	Ознакомление с	Передвижения	Изучают	Р: удерживать целевые	Проявлять интерес к
	проведении	не	правилами	игрока.	историю	установки деятельности до	спортивным
	занятий по	Д	техни-ки	Повороты с	баскетбол	получения ее результата (возможно	достижениям своей
	баскетболу.	ce	безопасности по	мячом.	a.	промежуточного). П: воспроизводи	страны;
	Повороты с	HT	баскетболу. Соч	Остановка	Овладева	ть по памяти информацию	оценивать
	мячом.		етание приемов	прыжком.	ЮТ	необходимую для освоения тактики	положительный
	Тестировани		передвижений и	Передача мяча	основным	игры; К: находить информац	эффект от занятий
	е – прыжок в		остановок	двумя руками	И	ию, которая может помочь в	физической культурой
	длину с	[игрока. Провести	от груди на	приёмами	освоении тактики игры, строить	
	места.	[тестирование –	месте с	игры в	высказывание в соответствии с	
		[прыжок в длину	пассивным	баскетбол.	требованиями речевого этикета	
			с места. Правила	сопротивление	Соблюда		

9	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестировани е – наклон вперед, стоя	1 не д ок т	игры в баскетбол Совершенствоват ь технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование — наклон вперед, стоя	м защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила	ют правила безопасно сти. Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваивают их самостоят ельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: выполнять подводящие упражне ния; корректировать деятельно сть: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. П: устанавливать причинноследственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; К: описывать тактику, используя выразитель-ные средства языка и соответ-ствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоц иональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
1 0	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционно е нападение с изменением позиций.	1 не д ок т	Совершенствоват ь технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационны х способностей.	баскетбола.	Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваивают их самостоят ельно, выявляя и устраняя типичные	Р: уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; К: учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственн ую учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.

					ошибки.		
					Освоить		
					технику		
					ведения		
					мяча.		
1	Сочетание	2	Совершенствова-	Бросок двумя	Описыва	Р: удерживать целевые	Проявлять интерес к
1	приемов:	не	ние сочетания	руками от	ЮТ	установки деятельности до	спортивным
1	передвижен		приемов	головы с места	технику	получения ее результата (возможно	достижениям своей
	передвижен ий и	Д ок	передвижений и	С	изучаемы	промежуточного). П: воспроизводи	страны;
	остановок,	T	остановок	сопротивление	х игровых	ть по памяти информацию	оценивать
	ведения и	1		м. Передача	приемов и	необходимую для освоения тактики	положительный
	ведения и бросков		игрока, ведения мяча с	м. Передача мяча одной	присмов и действий,	l	эффект от занятий
	_			1 1	-	1	физической культурой
	мяча.		сопротивлением на месте.	рукой от плеча на месте.	осваивают	ию, которая может помочь в	физической культурой
			на месте.		ИХ	освоении тактики игры, строить	
				Личная защита.	самостоят	высказывание в соответствии с	
				Учебная игра.	ельно,	требованиями речевого этикета	
				Развитие	выявляя и		
				координационн	устраняя		
				ЫХ	типичные		
1	Б	2	D	способностей.	ошибки.	n c	H
	Бросок мяча	3	Разучить бросок	Передача мяча	Описыва	Р: ставить учебные задачи на	Получать мышечную
2	двумя	не	двумя руками от	одной рукой от	ЮТ	основе соотнесения того, что уже	радость от занятий
	руками от	Д	головы с места с	плеча на месте.	технику	усвоено; уметь выстраивать	физической
	головы с	ок	сопротивлением.	Личная защита.	изучаемы	последовательность действий, на	культурой;
	места с	T	Передача мяча	Учебная игра.	х игровых	основе ранее изученных и	оценивать свои и
	сопротивлен		одной рукой от	Развитие	приемов и	освоенных элементов; П: применять	чужие поступки с
	ием.		плеча на месте.	координационн	действий,	таблицы, схемы для освоения	позиции нравственно-
	Быстрый		Личная защита.	ЫХ	осваивают	тактики. К: отбирать информацию,	этических понятий
	прорыв (2 х		Учебная игра.	способностей.	ИХ	соответствующую уровню	
	1).		Развитие		самостоят	подготовки команды.	
			координационны		ельно,		
			х способностей.		выявляя и		
					устраняя		

					типичные		
					ошибки.		
			•	Спортивные и	гры. Волейб	ол. (5 часов)	
1	ИОТ при	3	Совершенствоват	Стойки и	Изучают	Р: удерживать целевые	Проявлять интерес к
3	проведении	не	ь стойки и	передвижения	историю	установки деятельности до	спортивным
	занятий по	Д	передвижения	игрока.	волейбола	получения ее результата (возможно	достижениям своей
	спортивным	ок	игрока. Развитие	Передача мяча		промежуточного). П: воспроизводи	страны;
	играм.	T	координа-	сверху двумя	Овладева	ть по памяти информацию	оценивать
	Волейбол.		ционных	руками в парах	ЮТ	необходимую для освоения тактики	положительный
	Стойки		способностей.	через сетку.	основным	игры; К: находить информац	эффект от занятий
	и передвиж		Повторить техни	Нижняя пряма	И	ию, которая может помочь в	физической культурой
	ения игрока.		ку безопасности	я подача мяча.	приемами	освоении тактики игры, строить	
			по волейболу.	Эстафеты.	игры в	высказывание в соответствии с	
			Играть по	Игра по	волейбол.	требованиями речевого этикета	
			упрошенным	упрощенным			
			правилам.	правилам.			
1	Передача	4	Повторить комб	Техника	Описыва	Р: ставить учебные задачи на	Получать мышечную
4	мяча сверху	не	инации из	безопасности	ЮТ	основе соотнесения того, что уже	радость от занятий
	двумя	Д	разученных	на уроках по	технику	усвоено; уметь выстраивать	физической
	руками в	ок	перемещений. Оз	волейболу.	изучаемы	последовательность действий, на	культурой;
	парах через	T	накомить с		х игровых	основе ранее изученных и	оценивать свои и
	сетку.		техникой приема		приемов и	освоенных элементов; П: применять	чужие поступки с
			и передачи мяча		действий,	таблицы, схемы для освоения	позиции нравственно-
			над собой во		осваивают	тактики. К: отбирать информацию,	этических понятий
			встречных		ИХ	соответствующую уровню	
			колоннах.		самостоят	подготовки команды.	
					ельно		
1	Нижняя пря	4	Повторить комб		Уметь	Р: выполнять подводящие упражне	Осознавать себя
5	мая подача	не	инации из		демонстри	ния; корректировать деятельно	членом команды;
	мяча. Игра.	Д	разученных		ро-вать	сть: вносить изменения в процесс	анализировать и
		ок	перемещений,		технику	освоения тактики игры с учетом	характеризовать эмоц
		T	передачи мяча		приема и	возникших трудностей и ошибок,	иональные состояния
			над собой во		передачи	намечать способы их устранения.	и чувства

			встречных колоннах. Совершенствоват ь нижнюю прямую подачу, прием подачи.	мяча	П: устанавливать причинно- следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; К: описывать тактику, используя выразитель-ные средства языка и соответ-ствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
1 6	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	5 не д ок т	Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений, прием мяча сверху двумя руками после подачи.	Описыват ь технику игровых действий и приемов волейбола .	Р: уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; К: учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственн ую учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
1 7	Оценка техн ики передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1н ед но яб	Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенс тво-вать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.	Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваивают их самостоят ельно.	Р: корректировать деятель-ность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; П: осознанное и произвольное построение речевого высказывания. К: отбирать информацию, соответствую-щую уровню подготовки команды.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды

	Гимнастика	(13 ч	асов). Висы. Строевые	упражнения. (4 ч	aca).		
1	ИОТ при п	2		Повторить пра-	Выполнение	Соблюда	Р: удерживать цель деятельности	Оценивать
8	роведении	не		вила поведения	команд «Пол-	ют ТБ.	до получения желаемого	положительный
	занятий по	Д		при проведении	оборота	Изучают	результата; П: фиксировать	эффект от
	гимнастике.	но		занятий по гим-	направо!»,	историю	результаты совершенствования	совершенствования
	Строевые	яб		настике. Разучит	«Пол-оборота	гимнастик	техники освоения двигательных	техники двигательных
	упражнения.			ь выполнение	налево!». Разуч	И.	действий; К: находить информаци	действий;
	Подъем			команд «Пол-	ить: подъем	Различаю	ю, которая может помочь в	получать мышечную
	переворотом			оборота	переворотом в	T	совершенствовании техники	радость от занятий
	в упор.			направо!», «Пол-	упор,	строевые	двигательных действий	физической
				оборота	передвижение	команды,		культурой;
				налево!».	в висе (м,).	чётко		
				Разучить: подъем	Махом одной	выполняю		
				переворотом в	ногой, толчком	T		
				упор,	другой подъем	строевые		
				передвижение в	переворотом	приёмы.		
				висе (м,). Махом	(д.). ОРУ на			
				одной ногой,	месте.			
				толчком другой	Упражнения на			
				подъем	гимнастическо			
				переворотом (д.).	й скамейке.			
					Эстафеты.			
					Развитие			
					силовых			
					способностей.			
1	Подъем	2		Повторить подъе		Различаю	Р: учитывать возможности своего	Анализировать и
9	переворотом	не		м переворотом в		T	организма;	характеризовать эмоц
	в упор.	Д		упор толчком		строевые	учитывать нормативные и	иональные состояния
	Упражнения	но		двумя ногами		команды,	контрольные требования при	и чувства
	на	яб		(м.). Махом		чётко	совершенствовании	окружающих, строить
	гимнастичес			одной ногой		выполняю	техники; П: устанавливать причинн	свои
	кой			толчком другой		T	о-следственные связи между тем,	взаимоотношения с их
	скамейке.			подъем		строевые	что делаешь и что получаешь в	учетом.

			переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.		приёмы. Повторяю т подъем переворот ом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	результате;. К: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	
2 0	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	3 не д но яб	Повторить выпол нение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. Подъем переворотом в упор. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическо й скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Повторяю т подъем переворот ом в упор. Эстафеты.	Р овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Повладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
2 1	Подтягивани я в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастичес кой скамейке.	3 не д но яб	Повторить подъе м переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнени е комбинации упражнений на	Выполнение комбинации упражнений на гимнастическо й скамейке и ОРУ с гимнастическо й палкой (5-6 упражнений).	Уметь демонстри ро-вать технику в ыполнени я упражнен ий. Подъем	Р волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П умение структурировать знания, К планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Рразвитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				П			
			гимнастической	Подтягивания	переворот		
			скамейке.	в висе.	ом в		
					упор.		
					Выполнен		
					ие		
					подтягива		
					ния в		
					висе.		
				Опорный	<u>и прыжок. (5</u>	часов)	
2	Опорный	4	Разучить:	Опорный	Выполнят	Р овладение способностью	Оценивать собственн
2	прыжок	не	прыжок	прыжок	Ь	принимать и сохранять цели и	ую учебную
	способом	Д	способом	способом	комплекс	задачи учебной деятельности,	деятельность: свои
	«согнув	но	«согнув ноги»	«согнув ноги»	Ы	поиска средств ее осуществления;	достижения,
	ноги»	яб	(м.). Прыжок	(м.) Прыжок	общеразв	Повладение базовыми	самостоятельность,
	(м.) Прыжо		способом «ноги	способом	иваюших,	предметными и межпредметными	инициативу,
	к способом		врозь»	«ноги врозь»	оздоровит	понятиями, отражающими	ответственность,
	«ноги врозь»		(д.). Эстафеты.	(д.).	ельных и	существенные связи и отношения	причины неудач.
	(д.).		Прикладное	Выполнение	корригиру	между объектами и процессами. К	
			значение гимна-	комплекса ОРУ	ю-щих	осуществлять взаимный контроль в	
			стики. Развитие	с обручем.	упражнен	совместной деятельности, адекватно	
			скоростно-	Эстафеты.	ий,	оценивать собственное поведение и	
			силовых	Развитие	учитываю	поведение окружающих	
			способностей.	скоростно-	щих		
				силовых	индивиду		
				способностей.	аль-ные		
					способнос		
					ти и		
					особеннос		
					ти,		
					состояние		
					здоровья		
					и режим		
					учебной		

				деятельно		
				сти;		
2	Опорный	4	Повторить	Расширен	Р формирование умения	Формирование
3	прыжок.	не	выполнение	ие	планировать, контролировать и	установки на
	Комплекс	Д	команды	двигатель	оценивать учебные действия в	безопасный, здоровый
	ОРУ с	но	«Прямо!».	ного	соответствии с поставленной	образ жизни; развитие
	обручем.	яб	Повороты	опыта за	задачей и условиями ее	самостоятельности и
			направо, налево в	счет	реализации; П владение основами	личной
			движении. ОРУ в	упражнен	самоконтроля, самооценки,	ответственности за
			движении. Прыж	ий,	принятия решений и осуществления	свои поступки
			ок способом	ориентиро	осознанного выбора в учебной и	
			«согнув ноги»	ванных на	познавательной деятельности; К	
			(м.). Прыжок	разви-тие	умение формулировать,	
			способом «ноги	основных	аргументировать и отстаивать своё	
			врозь» (д.).	физически	мнение	
				х качеств,		
				повышени		
				e		
				функцион		
				альных		
				возмож-		
				ностей		
				основ-ных		
				систем		
				организма		
_	_			<u>. </u>		
2	Выполнение	5	Повторить	Расширен	Р формирование умения	Формирование
4	комплекса	не	прыжок	ие	планировать, контролировать и	установки на
	ОРУ с	Д	способом	двигатель	оценивать учебные действия в	безопасный, здоровый
	обручем. Эс	но	«согнув ноги»	НОГО	соответствии с поставленной	образ жизни; развитие
	тафеты.	яб	(м.). Прыжок	опыта за	задачей и условиями ее	самостоятельности и
			способом «ноги	счет	реализации; П владение основами	личной
			врозь» (д.). ОРУ	упражнен	самоконтроля, самооценки,	ответственности за

			с мячами. Эстафеты. Развит ие скоростно- силовых способностей		ий, ориентиро ванных на разви-тие основных физически х качеств, повышени е функцион альных возможностей основ-ных систем организма	принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	свои поступки
2 5	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок.	5 не д но яб	Повторить прыжок способо м «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развит ие скоростносиловых способностей	D	Овладени е умениями организов ать здоровьес берегающ ую жизнедеят ельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Повладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
2 6	Оценка техники	1 не	Оценить выполнение	Выполнение опорного	Уметь демонстри	Р формирование умения планировать, контролировать и	Формирование установки на

	выполнения	Д		техники	прыжка. ОРУ с	ро-вать	оценивать учебные действия в	безопасный, здоровый
	опорного	де		прыжка способо	обручем.	выполнен	соответствии с поставленной	образ жизни; развитие
	прыжка.	К		м «согнув ноги»	Эстафеты.	ие прыжка	задачей и условиями ее	самостоятельности и
	1			(м.). Прыжок	Развитие	ноги	реализации; П владение основами	личной
				способом «ноги	скоростно-	врозь,	самоконтроля, самооценки,	ответственности за
				врозь» (д.). ОРУ	силовых	выполнен	принятия решений и осуществления	свои поступки
				с мячами.	способностей.	ие	осознанного выбора в учебной и	,
				Эстафеты.		комплекса	познавательной деятельности; К	
				Развитие		ОРУ с	умение формулировать,	
				скоростно-		обручем.	аргументировать и отстаивать своё	
				силовых			мнение	
				способностей.				
	Акробатика	Лазан	ние. (4 часа).				
2	Кувырок	2		Разучить технику	Кувырок	Описыва	Р овладение способностью	Смыслообразование-
7	вперед в	не		кувырка вперед в	вперед в	ЮТ	принимать и сохранять цели и	самооценка на основе
	стойку на	Д		стойку на	стойку на	технику	задачи учебной деятельности,	критериев успешной
	лопатках	де		лопатках (м.).	лопатках (м.).	акробатич	поиска средств ее осуществления;	учебной деятельности.
	(M.).	К		Кувырок назад в	Кувырок назад	е-ских	Повладение базовыми	
	Кувырок			полушпагат.	в полушпагат.	упражнен	предметными и межпредметными	
	назад в				«Мост» из	ий.	понятиями, отражающими	
	полушпагат.				положения	Составля	существенные связи и отношения	
					стоя без	ЮТ	между объектами и процессами. К	
					помощи (д.).	акробатич	осуществлять взаимный контроль в	
					Лазание по	е-ские	совместной деятельности, адекватно	
					канату в два	комбинац	оценивать собственное поведение.	
					приема. ОРУ с	ии из		
					мячом.	числа		
					Эстафеты.	разученны		
					Развитие	X		
					силовых	упражнен		
					способностей.	ий.		
2	Кувырок	2		Составить		Расширен	Р овладение способностью	Смыслообразование-
8	назад в	не		комбинации из		ие	принимать и сохранять цели и	самооценка на основе

	полушпагат.	п	разученных	двигатель	задачи учебной деятельности,	критериев успешной
	полушнагат. «Мост» из	Д	акробатических	ного	поиска средств ее осуществления;	учебной деятельности.
		де	элементов. ОРУ с		Повладение базовыми	учеоной деятельности.
	положения	К		опыта за		
	стоя без		мочем.	счет	предметными и межпредметными	
	помощи (д.).			упражнен	понятиями, отражающими	
				ий,	существенные связи и отношения	
				ориентиро	между объектами и процессами. К	
				ванных на	осуществлять взаимный контроль в	
				разви-тие	совместной деятельности, адекватно	
				основных	оценивать собственное поведение.	
				физически		
				х качеств,		
				повышени		
				l e		
				функцион		
				альных		
				возможно		
				стей		
				основных		
				систем		
				организма		
				. opraniisma		
2	Лазание по	3н	Преодоление	Формиров	Рформирование умения понимать	Оценивать собственн
9	канату в три	ед	гимнастической	а-ние	причины успеха/не-успеха учебной	ую учебную
	приема.	де	полосы	умений	деятельности и способности	деятельность: свои
	ОРУ с	к	препятствий	выполнят	конструктивно действовать даже в	достижения,
	мячом.		пропитотын	Ь	ситуациях неуспеха; П овладение	самостоятельность,
	14171 TOWI.			комплекс	базо-выми предметными и	инициативу,
				ы	межпред-метными понятиями,	ответственность,
				общеразв	отражаю-щими связи между	причины неудач.
				ивающих,	объектами и процессами, К умение	
				оздоровит	формулировать, аргументиро-вать и	
				ельных и	отстаивать своё мнение	
				сльных и	отстаивать свое мнение	

					корригиру		
					ю-щих		
					упраж-		
					нений		
2	0	2	D			D	Carragae
3	Оценка	3	Выполнение на		Расширен	Р овладение способностью	Смыслообразование-
0	техники	не	оценку		ие	принимать и сохранять цели и	самооценка на основе
	выполнения	Д	акробатических		двигатель	задачи учебной деятельности,	критериев успешной
	акробатичес	де	элементов.		ного	поиска средств ее осуществления;	учебной деятельности.
	ких	К			опыта за	Повладение базовыми	
	упражнений.				счет	предметными и межпредметными	
	Лазание по				упражнен	понятиями, отражающими	
	канату на				ий,	существенные связи и отношения	
	расстояние				ориентиро	между объектами и процессами. К	
	(6-5-3).				ванных на	осуществлять взаимный контроль в	
					разви-тие	совместной деятельности, адекватно	
					основных	оценивать собственное поведение.	
					физически		
					х качеств,		
					повышени		
					e		
					функцион		
					альных		
					возможно		
					стей		
					основных		
					систем		
					организма		
				Бась	<u>г. </u>	a)	
3	Баскетбол.	4	Развитие	Сочетание	Овладени	Ропределять наиболее	Развитие
1	Бросок мяча	не	координационны	приемов	e	эффективные способы достижения	самостоятельности и
	двумя	Д	X	передвижений	основами	результата; Повладение	личной
	руками от	де	способностей. Ра	и остановок	техническ	способностью принимать и	ответственности за

	Ī				1		
	головы с	К	зучить технику	игрока.	ИХ	сохранять цели и задачи учебной	свои поступки на
	места с		броска мяча	Передачи мяча	действий,	деятельности, поиска средств ее	основе представлений
	сопротивлен		двумя руками от	одной рукой от	приёмами	осуществления; К готовность	о нравственных
	ием.		головы с места с	плеча в парах в	И	конструктивно разрешать	нормах, социальной
	Быстрый		сопротивлением.	движении с	физически	конфликты посредством учета	справедливости и
	прорыв (2 х		Быстрый прорыв	пассивным	МИ	интересов сторон и сотрудничества	свободе
	1).		(2 x 1).	сопротивление	упражнен		
				м игрока.	иями из		
				Бросок мяча	базовых		
				двумя руками	видов		
				от головы с	спорта,		
				места с	умением		
				сопротивление	ис-		
				м. Быстрый	пользоват		
				прорыв (2 х 1).	ь их в		
				Учебная игра.	игровой		
				Развитие	деятельно		
				координационн	сти		
3	Передачи	4	Выполнить	ых	Овладени	Рформирование умения понимать	Формирование
2	мяча одной	не	сочетание	способностей.	e	причины успеха/не-успеха учебной	эстетических
	рукой от	Д	приемов ведения		основами	деятельности и способности	потребностей,
	плеча в	де	и передач мяча с		техническ	конструктивно действовать даже в	ценностей и чувств
	парах в	К	пассивным		их	ситуациях неуспеха; П овладение	
	движении с		сопротивлением.		действий,	базо-выми предметными и	
	пассивным		Личная защита.		приёмами	межпред-метными понятиями,	
	сопротивлен		Учебная игра.		И	отражаю-щими связи между	
	ием игрока.		r		физически	объектами и процессами, К умение	
	F				МИ	формулировать, аргументиро-вать и	
					упражнен	отстаивать своё мнение	
					иями из		
					базовых		
					видов		
					спорта,		
	l .				J P. 140,		

3	Оценка	4	Оценка техники		Овладени	Р овладение способностью	Развитие мотивов
3	техники	не	броска мяча		e	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	броска мяча	Д	двумя руками от		основами	задачи учебной деятельности,	и формирование
	двумя	де	головы с места с		техническ	поиска средств ее осуществления;	личностного смысла
	руками от	К	сопротивлением.		их	Повладение базовыми	учения
	головы с		Учебная игра.		действий,	предметными и межпредметными	,
	места с		•		приёмами	понятиями, отражающими	
	сопротивлен				И	существенные связи и отношения	
	ием.				физически	между объектами и процессами. К	
					МИ	осуществлять взаимный контроль в	
					упражнен	совместной деятельности, адекватно	
					иями из	оценивать собственное поведение.	
					базовых		
					видов		
					спорта,		
					умением		
					использов		
					ать их		
					игровой и		
					соревнова		
					тельной		
					деятельно		
					сти		
			Лыжная под	готовка (11 часо	в). Волейбол	(4 часа). Баскетбол (2 часа)	
3	Техника	2	Повторить	Освоение	Описыва	Р формирование умения	Развитие навыков
4	попеременн	не	технику	техники	ЮТ	планировать, контролировать и	сотрудничества со
	ого	Д	попеременного	лыжных ходов.	технику	оценивать учебные действия в	взрослыми и
	двушажного	ЯН	двухшажного	Развитие	изучаемы	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
	хода,	В	хода. Техника	физических	х лыжных	задачей и условиями ее	не создавать
	одновремен		одновременного	качеств.	ходов,	реализации; П определять	конфликтов и
	НОГО		двухшажного	Техника	осваивают	наиболее эффективные способы	находить выходы из
	двушажного		хода. Пройти	попеременного	ИХ	достижения результата; К	спорных ситуаций
	хода.		дистанцию 2 км -	двушажного	самостоят	осуществлять взаимный контроль в	

			с равномерной	хода	ельно.	совместной деятельности, адекватно	
			скоростью.	и одновременн		оценивать собственное поведение и	
				ого		поведение окружающих	
				двушажного			
				хода. Дистанц			
				ия 2 км с			
				равномерной			
				скоростью.			
3	Волейбол.	2	Совершенствоват	Стойки	Расширен	Рформирование умения понимать	Рразвитие
5	Сочетание	не	ь комбинации из	и передвижени	ие	причины успеха/не-успеха учебной	самостоятельности и
	элементов:	Д	разученных	я игрока.	двигатель	деятельности и способности	личной
	передвижен	ян	перемещений.	Передача мяча	ного	конструктивно действовать даже в	ответственности за
	ий, передач,	В	Верхняя	сверху двумя	опыта за	ситуациях неуспеха; П овладение	свои поступки на
	приема		передача мяча в	руками в парах	счет	базо-выми предметными и	основе представлений
	мяча.		парах через	через сетку.	упражнен	межпред-метными понятиями,	о нравственных
			сетку. Игра по	Прием мяча	ий,	отражаю-щими связи между	нормах, социальной
			упрощенным	снизу двумя	ориентиро	объектами и процессами, К умение	справедливости и
			правилам.	руками после	ванных на	формулировать, аргументиро-вать и	свободе
				подачи мяча.	разви-тие	отстаивать своё мнение	
				Нижняя пряма	основных		
				я подача мяча.	физически		
				Эстафеты.	х качеств,		
				Учебная игра.	по-		
				_	вышение		
					функцион		
					альных		
					возможно		
					стей		
					организма		
					. ⁻		
3	Оценка вып	3	Оценка выполне	Выполнение	Расширен	Р овладение способностью	Развитие мотивов
6	олнения	не	ния техники	техники	ие	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	техники	Д	попеременного	попеременного	двигатель	задачи учебной деятельности,	и формирование

	попеременн	ЯН	двушажного	двушажного	ного	поиска средств ее осуществ-ления;	личностного смысла
	ого	В	хода.	хода. Техника	опыта за	Повладение базовыми	учения
	двушажного		Прохождение	одновременног	счет	предметными и межпредмет-ными	, and the second
	хода.		дистанции 3	о двушажного	упражнен	понятиями, отражающи-ми	
	, ,		км. Раз	хода.	ий,	существенные связи и отношения	
			витие скоростной	Дистанция 3	ориентиро	между объектами и процессами. К	
			выносливости.	км (пе	ванных на	осуществлять взаимный контроль в	
				ременно: 1 км	разви-тие	совместной деятельности, адекватно	
				со средней	основных	оценивать собственное поведение.	
				скоростью и 2	физически		
				KM	х качеств,		
				равномерно.)	повышени		
					e		
					функцион		
					альных		
					возможно		
					стей		
					организма		
3	Техника од	3	Совершенствова	Освоение	Описыва	Ропределять наиболее	Развитие
7	новременног	не	ние техники	техники	ЮТ	эффективные способы достижения	самостоятельности и
	o	Д	изученных	лыжных ходов.	технику	результата; Повладение	личной
	одношажног	нк	ходов. Техника о	Техника однов	изучаемы	способностью принимать и	ответственности за
	о хода.	В	дновременного	ременного	х лыжных	сохранять цели и задачи учебной	свои поступки на
			одношажного	одношажного и	ходов,	деятельности, поиска средств ее	основе представлений
			хода. Игра на	бесшажного	осваивают	осуществления; К готовность	о нравственных
			лыжах «Гонки с	ходов. Дистан	их	конструктивно разрешать	нормах, социальной
			выбыванием».	ция 1 км.	самостоят	конфликты посредством учета	справедливости и
				Развитие	ельно.	интересов сторон и сотрудничества	свободе
				скоростной			
				выносливости.			
3	Волейбол.	3	Совершенствоват	Стойки и	Уметь	Р формирование умения	Развитие навыков
8	Прием мяча	не	ь комбинации из	передвижения	демонстри	планировать, контролировать и	сотрудничества со
	снизу двумя	Д	разученных	игрока.	po-	оценивать учебные действия в	взрослыми и

	руками	ЯН	перемещений.	Передача мяча	вать техни	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
	через сетку.	В	Прием мяча	сверху двумя	ку	задачей и условиями ее	не создавать
	Игровые		снизу двумя	руками в парах	одновреме	реализации; П определять	конфликтов и
	задания на		руками через	через сетку.	н-ных	наиболее эффективные способы	находить выходы из
	укороченной		сетку. Игровые	Прием мяча	ходов на	достижения результата; К	спорных ситуаций
	площадке.		задания на	снизу двумя	учебном	осуществлять взаимный контроль в	
			укороченной	руками через	кругу.	совместной деятельности, адекватно	
			площадке. Игра	сетку.		оценивать собственное поведение и	
			по упрощенным	Нижняя пряма		поведение окружающих	
			правилам.	я подача мяча.			
				Игровые			
				задания на			
				укороченной			
				площадке.			
				Эстафеты.			
				Игра по			
				упрошенным			
				правилам.			
3	Дистанция 1	4	Совершенствоват	Техника однов	Расширен	Рформирование умения понимать	Рразвитие
9	км на время.	не	ь технику	ременного	ие	причины успеха/не-успеха учебной	самостоятельности и
		Д	одновременного	одношажного и	двигатель	деятельности и способности	личной
		ЯН	одношажного	бесшажного	ного	конструктивно действовать даже в	ответственности за
		В	хода (стартовый	ходов. Дистан	опыта за	ситуациях неуспеха; П овладение	свои поступки на
			вариант).	ция 1 км на	счет	базо-выми предметными и	основе представлений
			Прохождение	время.	упражнен	межпред-метными понятиями,	о нравственных
			дистанции 1 км		ий,	отражаю-щими связи между	нормах, социальной
			на результат.		ориентиро	объектами и процессами, К умение	справедливости и
					ванных на	формулировать, аргументиро-вать и	свободе
					разви-тие	отстаивать своё мнение	
					основных		
					физически		
					х качеств,		
					повышени		

					е функцион альных возможно стей организма		
4 0	Волейбол. Оценка техн ики приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	4 не д ян в	Совершенствоват ь комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя пряма я подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Учебная игра.	Расширен ие двигатель ного опыта за счет упражнен ий, ориентиро ванных на разви-тие основных физически х качеств, повышени е функцион альных	Ропределять наиболее эффективные способы достижения результата; Повладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

					стей		
1	T	1	D.	T	организма	D 1	D
4	Техника	1	Разучить технику	Техника	Описыва	Рформирование умения понимать	Рразвитие
1	торможений	не	торможений и	передвижений.	ЮТ	причины успеха/не-успеха учебной	самостоятельности и
	и поворотов.	Д	поворотов. Игра	Игры на	технику	деятельности и способности	личной
	Игры на	фе	на лыжах «Как	лыжах.	изучаемы	конструктивно действовать даже в	ответственности за
	лыжах.	вр	по часам».	Круговая	х спусков	ситуациях неуспеха; П овладение	свои поступки на
				эстафета	И	базо-выми предметными и	основе представлений
				«Пятнашки	торможен	межпред-метными понятиями,	о нравственных
				простые».	ий,	отражаю-щими связи между	нормах, социальной
				Развитие	осваивают	объектами и процессами, К умение	справедливости и
				физических	их	формулировать, аргументиро-вать и	свободе
				качеств.	самостоят	отстаивать своё мнение	
					ельно.		
4	Оценка	2	Совершенствова	Оценка	Формиров	Ропределять наиболее	Развитие
2	выполнения	не	ние техники	выполнения	а-ние	эффективные способы достижения	самостоятельности и
	техники	Д	скользящего	техники	навыка	результата; Повладение	личной
	одновремен	фе	шага при	одновременны	системати	способностью при-нимать и	ответственности за
	ных ходов.	вр	подъеме в гору.	х ходов. Игра «	че-ского	сохранять цели и задачи учебной	свои поступки на
			Оценка	Пятнашки на	наблюден	деятельности, поиска средств ее	основе представ-лений
			выполнения	лыжах». Разви	ия за	осуществ-ления; К готовность	о нравст-венных
			техники	тие физических	своим	конструк-тивно разрешать	нормах, социальной
			одновременных	качеств.	физически	конфликты посредством учета	справедливости и
			ходов.Прохожде		M	интересов сторон и сотрудничества	свободе
			ние дистанции 2		состояние		
			KM.		м,		
					величино		
					й		
					физически		
					х нагрузок		
4	Техника	2	Совершенствова	Техника	Формиров	Р формирование умения	Развитие навыков
3	спусков и	не	ние техники	спусков и	а-ние	планировать, контролировать и	сотрудничества со
	подъемов на	Д	спусков и	подъемов на	навыка	оценивать учебные действия в	взрослыми и

	I	1 1		I	I	I	Г
	склонах.	фе	подъемов на	склонах.	системати	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
		вр	склонах.	«Скользи	че-ского	задачей и условиями ее	не создавать
			Игра «С горки на	дальше».	наблюден	реализации; П определять	конфликтов и
			горку».	Дистанция 2	ия за	наиболее эффективные способы	находить выходы из
				км со средней	своим	достижения результата; К	спорных ситуаций
				скоростью.	физически	осуществлять взаимный контроль в	
					M	совместной деятельности, адекватно	
					состояние	оценивать собственное поведение и	
					м,	поведение окружающих	
					величино		
					й		
					физически		
					х нагрузок		
4	Волейбол.	2	Совершенствоват	Стойки и	Овладени	Р овладение способностью	Развитие мотивов
4	Нападающи	не	ь нападающий	передвижения	e	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	й удар после	Д	удар после	игрока.	умениями	задачи учебной деятельности,	и формирование
	подбрасыван	фе	подбрасывания	Передача мяча	организов	поиска средств ее осуществ-ления;	личностного смысла
	ия	вр	партнером.	сверху двумя	ать	Повладение базовыми	учения
	партнером.	P	Учебная игра.	руками в парах	здоровьес	предметными и межпредмет-ными	5
	Учебная		- 10011001 111 p.01	через сетку.	берегающ	понятиями, отражающи-ми	
	игра.			Прием мяча	ую	существенные связи и отношения	
	in pui			снизу двумя	жизнедеят	между объектами и процессами. К	
				руками после	ельность	осуществлять взаимный контроль в	
				подачи.	(режим	совмест-ной деятельности,	
				Нижняя прямая	дня,	адекватно оценивать собственное	
				подача мяча.	утренняя	поведение.	
				Нападающий	зарядка,	поведение.	
				удар после	оздоровит		
				подбрасывания	ельные		
				_			
				партнером. Учебная игра.	мероприят		
				_ <u>.</u>	ия,		
				Игровые	подвижны		
				задания на	е игры и		

				укороченной	т.д.);		
				площадке.			
				Игра по			
				упрощенным			
				правилам.			
4	Прохождени	3	Прохождение	Спуск с	Расширен	Р формирование умения	Развитие навыков
5	e	не	дистанции 2 км	метанием	ие	планировать, контролировать и	сотрудничества со
	дистанции	Д	на результат.	снежков.	двигатель	оценивать учебные действия в	взрослыми и
	2 км на	фе	Совершенствова	Эстафета с	ного	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
	время.	вр	ние техники	преодолением	опыта за	задачей и условиями ее реали-	не создавать
	1	•	подъема в гору -	препятствий.	счет	зации; П определять наиболее	конфликтов и
			скользящим шаго	Развитие	упражнен	эффективные способы достиже-ния	находить выходы из
			M.	физических	ий,	результата; Косуществ-лять	спорных ситуаций
				качеств.	ориентиро	взаимный контроль в сов-местной	
					ванных на	деятельности, адекват-но оценивать	
					разви-тие	собственное пове-дение и	
					основных	поведение окружающих	
					физически	• •	
					х качеств		
4	Совершенст	4 _H	Совершенствова	Совершенствов	Изучают	Росуществлять взаимный контроль	Развитие этических
6	вование	ед	ние техники	ание техники	историю	в совместной дея-тельности,	качеств,
	техники	фе	спусков и	подъемов и	волейбола	адекватно оценивать собственное	доброжелательности и
	подъемов и	вр	подъемов.	спусков на		поведение и пове-дение	эмоционально-
	спусков на		Торможение и	склонах. Игра	Овладева	окружающих; П	нравственной
	склонах.		повороты	«Спуски	ЮТ	Владение основами самоконт-роля,	отзывчивости,
	Игра		«плугом». Разви	вдвоём».	основным	самооценки, принятия решений и	понимания и
	«Спуски вд		тие скоростной	Продолжить	И	осуществления осознанного выбора	сопереживания
	воём».		выносливости.	развивать	приемами	в учебной и познавательной	чувствам других
				скоростную	игры в	деятельности; К готовность	людей
				выносливость -	волейбол.	конструктивно разрешать	
				2-3 раза по 500		конфликты	
				M.			
4	Обучение	1	Обучение	Обучение	Описыва	Р формирование умения	Развитие навыков

7	технике конькового хода (свободный стиль).	не Д ма рт	технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваивают их	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П определять наиболее эффективные способы достижения результата; Косуществ-лять взаимный контроль в сов-местной	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
					самостоят ельно	деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих	
4 8	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	1 не д ма рт	Совершенствова ние сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивление м игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивление м. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационн	Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваивают их самостоят ельно	Росуществлять взаимный контроль в совместной дея-тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

				ых способностей.			
4 9	Совершенст вование техники конькового хода.	2 не д ма рт	Совершенствова ние техники коньков ого хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	способностей. Совершенствов ание техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	Овладени е основами техническ их действий, приёмами и физически ми упражнен иями из базовых видов спорта, умением ис-пользоват ь их игровой деятельно	Рформирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственну ю учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
5	Передачи	2	Совершенство-	Сочетание	сти Расширен	Р формирование умения	Развитие навыков
0	мяча в	не	вать сочетание	приемов	ие	планировать, контролировать и	сотрудничества со
	тройках со	Д	передвижений и	передвижений	двигатель	оценивать учебные действия в	взрослыми и
	сменой	ма	остановок.	и остановок.	НОГО	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
	места. Штра	рт	Передачи мяча в	Передачи мяча	опыта за	задачей и условиями ее реали-	не создавать
	фной		тройках со	в тройках со	счет	зации; П определять наиболее	конфликтов и
	бросок.		сменой места.	сменой места.	упражнен	эффективные способы достиже-ния	находить выходы из
			Бросок мяча в	Бросок мяча в	ий,	результата; Косуществ-лять	спорных ситуаций
			движении одной	движении	ориентиро	взаимный контроль в сов-местной	

			рукой от плеча с	одной рукой от	ванных на	деятельности	
			сопротив-лением.	плеча с	развитие		
			Штраф-ной	сопротивление	основных		
			бросок. Игровые	м. Штрафной	физически		
			задания (2 x 2,	бросок.	х качеств		
			3х3). Учебная	Игровые			
			игра.	задания (2 x 2,			
			1	3х3). Учебная			
				игра. Развитие			
				координационн			
				ых способност			
				ей.			
				Воле	йбол (5 часо	в).	
5	Волейбол.	5	Совершенствоват	Стойки и	Расширен	Р овладение способностью	Развитие мотивов
1	Стойки и	не	ь стойки и	передвижения	ие	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	передвижен	Д	передвижения	игрока.	двигатель	задачи учебной деятельности,	и формирование
	ия игрока.	ма	игрока.	Комбинации из	ного	поиска средств ее осуществ-ления;	личностного смысла
	Комбинации	рт	Комбинации из	освоенных	опыта за	Повладение базовыми	учения
	ИЗ		освоенных	элементов	счет	предметными и межпредмет-ными	
	освоенных		элементов	(прием -	упражнен	понятиями, отражающи-ми	
	элементов		(прием -	передача –	ий,	существенные связи и отно-шения	
	(прием -		передача – удар).	удар).	ориентиро	между объектами и про-цессами. К.	
	передача –		Нижняя прямая	Нижняя прямая	ванных на	- осуществлять вза-имный контроль	
	удар).		подача мяча.	подача мяча.	развитие	в совместной деятельности	
			Нападающий	Нападающий	основных		
			удар после	удар после	физически		
			подбрасывания	подбрасывания	х качеств		
			партнером.	партнером.			
			Тактика	Тактика			
			свободного	свободного			
			нападения.	нападения.			
5	Оценка техн	5	Выполнить на	Игра по	Овладени	Ропределять наиболее	Развитие
2	ики нижней	не	оценку	упрошенным	e	эффективные способы достижения	самостоятельности и

	прямой	Д	технику нижней	правилам.	основами	результата; Повладение	личной
	подачи мяча.	ма	прямой подачи	правилам.	техническ	способностью принимать и	ответственности за
	пода и ми та.	рт	мяча. Комбинаци		их	сохранять цели и задачи учебной	свои поступки на
		Pi	и из освоенных		их действий,	деятельности, поиска средств ее	основе представлений
			элементов		приёмами	осуществления; К готовность	о нравственных
			(прием -		присмами И	конструктивно разрешать	1
			` -			конструктивно разрешать конфликты посредством учета	нормах, социальной справедливости и
			передача – удар).		физически		справедливости и свободе
					МИ	интересов сторон и сотрудничества	своооде
					упражнен		
					иями из		
					базовых		
					видов		
					спорта,		
					умением		
					ис-		
					пользоват		
					ь их		
					игровой		
					деятельно		
_					сти		_
5	Нападающи	5	Совершенство-	Стойки и	Описыва	Р формирование умения	Развитие навыков
3	й удар после	не	вать технику	передвижения	ЮТ	планировать, контролировать и	сотрудничества со
	подбрасыван	Д	передач и приема	игрока.	технику	оценивать учебные действия в	взрослыми и
	ия	ма	мяча	Комбинации из	изучаемы	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
	партнером.	рт	снизу. Нападающ	освоенных	х игровых	задачей и условиями ее реали-	не создавать
			ий удар после	элементов	приемов и	зации; П определять наиболее	конфликтов и
			подбрасывания	(прием -	действий,	эффективные способы достиже-ния	находить выходы из
			партнером. Комб	передача –	осваивают	результата; Косуществ-лять	спорных ситуаций
			инации из	удар).	их	взаимный контроль в сов-местной	
			освоенных	Нападающий	самостоят	деятельности, адекват-но оценивать	
			элементов	удар после	ельно,	собственное пове-дение и	
			(прием -	подбрасывания	выявляя и	поведение окружающих	
			передача – удар).	партнером.	устраняя		

				Т	T		1
				Тактика	типичные		
				свободного	ошибки.		
5	Нападающи	1	Совершенство-	нападения.	Описыва	Рформирование умения понимать	Рразвитие
4	й удар после	не	вать технику	Игра по	ЮТ	причины успеха/не-успеха учебной	самостоятельности и
	подбрасыван	Д	передач и приема	упрошенным	технику	деятельности и способности	личной
	ия	ап	мяча снизу.	правилам.	изучаемы	конструктивно действовать даже в	ответственности за
	партнером.	p	Нападающий		х игровых	ситуациях неуспеха; П овладение	свои поступки на
	Игра по		удар после		приемов и	базо-выми предметными и	основе представлений
	упрошенны		подбрасывания		действий,	межпред-метными понятиями,	о нравственных
	м правилам.		партнером.		осваивают	отражаю-щими связи между	нормах, социальной
			Комбинации из		ИХ	объектами и процессами, К умение	справедливости и
			освоенных		самостоят	формулировать, аргументиро-вать и	свободе
			элементов		ельно,	отстаивать своё мнение	
			(прием -		выявляя и		
			передача – удар).		устраняя		
					типичные		
					ошибки.		
5	Тактика	1	Освоить тактику		Овладени	Р овладение способностью	Развитие мотивов
5	свободного	не	свободного		e	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	нападения.	Д	нападения.		основами	задачи учебной деятельности,	и формирование
	Игра по	ап	Нападающий		техническ	поиска средств ее осуществ-ления;	личностного смысла
	упрошенны	р	удар после		их	Повладение базовыми	учения
	м правилам.	•	подбрасывания		действий,	предметными и межпредмет-ными	
			партнером.		приёмами	понятиями, отражающи-ми	
			Провести игру по		И	существенные связи и отно-шения	
			упрощенным		физически	между объектами и про-цессами. К.	
			правилам.		МИ	- осуществлять вза-имный контроль	
					упражнен	в совместной деятельности	
					иями из		
					базовых		
					видов		
					спорта,		
					умением		

					ис-		
					пользоват		
					ь их		
					игровой		
					деятельно		
					сти		
	Баскетбол (5	часог	B)				
5	Баскетбол.	2	Разучить	Сочетание	Овладени	Р: целеполагание: формулировать и	Смыслообразова-ние-
6	Передача	не	передачи мяча в	приемов	e	удерживать учебную	адекватная
	мяча в	Д	тройках со	передвижений	основами	задачу; планирование –выби-рать	мотивация учеб-
	тройках со	ап	сменой места	и остановок.	техническ	действия в соответствии	ной деятель-ности.
	сменой	р	Игровые задания	Передача мяча	их	с поставленной задачей и усло-	Нравственно-
	места	•	$(2 \times 2, 3 \times 2).$	в тройках со	действий,	виями ее реализации. П: общеучеб	этическая
	Игровые		Совершенство-	сменой места.	приёмами	ные: использовать общие приемы ре	ориентация –
	задания (2 х		вать технику	Бросок мяча в	и	шения постав-	умение избегать
	2, 3 x 2).		штрафного	движении	физически	ленных задач; определять и кратко	конфликтов и
	, - ,		броска.	одной рукой от	МИ	характеризовать физи-ческую	находить выходы из
			op o one.	плеча с	упражнен	культуру как занятия физическими	спорных ситуаций
				сопротивление	иями из	упражнениями, подвижными и	спориви сптушдии
				M.	базовых	спортивными	
				штрафной	видов	играми. К: инициативное сот-	
				бросок.	спорта,	рудничество – ставить вопросы,	
				Сочетание	умением	обращаться за помощью	
					умснисм	ооращаться за помощью	
				приемов			
				ведения,	пользоват		
				передачи,	ь их		
				броска мяча.	игровой и		
				Игровые	соревнова		
				задания (2 х	тельной		
				2 3 x 2).	деятельно		
				Учебная игра.	сти		
5	Бросок мяча	2	Совершенство-	Сочетание	Овладени	Р формирование умения	Развитие навыков
/	в движении	не	вать технику	приемов	e	планировать, контролировать и	сотрудничества со

_				T		T	1
	одной рукой	Д	броска мяча в	передвижений	основами	оценивать учебные действия в	взрослыми и
	от плеча с	ап	движении одной	и остановок.	техническ	соответствии с поставленной	сверстниками, умения
	сопротивлен	p	рукой от плеча с	Передача мяча	ИХ	задачей и условиями ее реали-	не создавать
	ием.		сопротивлением.	в тройках со	действий,	зации; П определять наиболее	конфликтов и
	Штрафной		Штрафной	сменой места.	приёмами	эффективные способы достиже-ния	находить выходы из
	бросок.		бросок.	Бросок мяча в	И	результата; Косуществ-лять	спорных ситуаций
	Игровые			движении	физически	взаимный контроль в сов-местной	
	задания (2 х			одной рукой от	МИ	деятельности, адекват-но оценивать	
	2, 3 x			плеча с	упражнен	собственное пове-дение и	
	3). Тестиров			сопротивление	иями из	поведение окружающих	
	ание -			М.	базовых		
	поднимани			Штрафной	видов		
	е туловища.			бросок.	спорта,		
				Игровые	умением		
				задания (2 х	ис-		
				2, 3 x 3).	пользоват		
				Учебная игра.	ь их		
				Развитие	игровой		
				координационн	деятельно		
				ых	сти		
				способностей.			
5	Передача	3	Совершенство-		Овладени	Рформирование умения понимать	Рразвитие
8	мяча в	не	вать передачи		e	причины успеха/не-успеха учебной	самостоятельности и
	тройках со	Д	мяча в тройках со		основами	деятельности и способности	личной
	сменой	ап	сменой места.		техническ	конструктивно действовать даже в	ответственности за
	места.	р	Игровые задания		их	ситуациях неуспеха; П овладение	свои поступки на
	Игровые	•	$(3 \times 1, 3 \times 2).$		действий,	базо-выми предметными и	основе представлений
	задания (3 х				приёмами	межпред-метными понятиями,	о нравственных
	1, 3 x 2).				И	отражаю-щими связи между	нормах, социальной
	,				физически	объектами и процессами, К умение	справедливости и
					МИ	формулировать, аргументиро-вать и	свободе
					упражнен	отстаивать своё мнение	
					иями из		
					1	<u> </u>	

				базовых видов спорта, умением ис- пользоват		
				ь их игровой		
				деятельно сти		
5 9	Оценка техники штрафного броска. У чебная игра. Тестир ование — подтягивани е.	3 не д ап р	Выполнить на оценку технику штрафного броска. Учебн ая игра. Провести тестирование — подтягивание.	Описыва ют технику изучаемы х игровых приемов и действий, осваивают их самостоят ельно	Р овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; Повладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиямиК осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
6 0	Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1). Тестировани е – наклон вперед, стоя	4 не д ап р	Совершенствоват ь нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Провести тестирование — наклон вперед, стоя	Овладени е умениями организов ать здоровьес берегающ ую жизнедеят ельность (режим дня,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использов ать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество—ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение	Смыслообразова-ние— адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

					утренняя зарядка, оздоровит ельные меропри- ятия, подвиж- ные игры)		
	T	-				кий бег. Эстафетный бег.	
6 1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м.	4 не д ап р	Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств.	Выполня ют бег с максимал ьной скоростью 30м.	Рформирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиямиК умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
6 2	Бег 60 м. (2 - 3 повторения). Тестирован ие - бег 30м.	1 не д ма й	Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОР У. Специальные беговые упражнения. Тест ирование - бег 30м.	Ru Peelb.	Выполня ют бег с максимал ьной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использов ать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество—ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение	Смыслообразова-ние— адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

	Бег по дистанции	2	Совершенствова	Высокий старт	Выполня		
		не	ние	(20-40 м). Бег	ют бег с	Р формирование умения планировать, контролировать и	Развитие навыков сотрудничества со
	(50-		техники бега по	ПО		оценивать учебные действия в	_ · ·
	`	Д			максимал ьной	соответствии с поставленной	взрослыми и
	60.м). Фини	ма й	дистанции (50-	дистанции (50-			сверстниками, умения
	ширование.	И	60.м).	60.м).	скоростью	задачей и условиями ее реали-	не создавать
	Эстафеты.		Финиширование.	Финишировани	60м.	зации; П определять наиболее	конфликтов и
			Эстафеты.	е. Эстафеты.		эффективные способы достиже-ния	находить выходы из
				Специальные		результата; Косуществ-лять	спорных ситуаций
				беговые		взаимный контроль в сов-местной	
				упражнения.		деятельности, адекват-но оценивать	
				ОРУ.		собственное пове-дение и	
				Челночный бег		поведение окружающих	
				(3 x 10).			
				Развитие			
				скоростных			
				качеств.			
				Правила			
				соревнований.			
6	Бег на	2	Выполнить бег	Бег на	Выполня	Р овладение способностью	Развитие мотивов
4	результат	не	на результат	результат (60	ют бег с	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	(60 м).	Д	(60м). ОРУ.	м). Эстафеты.	максимал	задачи учебной деятельности,	и формирование
	Эстафеты.	ма	Специальные	Специальные	ьной	поиска средств ее осуществ-ления;	личностного смысла
		й	беговые	беговые	скоростью	Повладение базовыми	учения
			упражнения.	упражнения.	60м	предметными и межпредмет-ными	
			Эстафеты.	ОРУ. Развитие		понятиями, отражающи-ми	
				скоростных		существенные связи и отно-шения	
				качеств.		между объектами и про-цессами. К.	
						- осуществлять вза-имный контроль	
						в совместной деятельности	
			Прь	ыжок в высоту. М	Летание мал	юго мяча. (4 часа).	
6	Метание	3н	Совершенство-		Расширен	Р: <i>планирование</i> – выбирать	Самоопределение –
5	мяча (150	ед	вать метание		ие	действия в соответствии	осознание своей
	г.) на	ма	теннисного мяча		двигатель	с поставленной задачей и	этнической

				1	T .	<u> </u>
	дальность с	й	с 3-5 шагов на	ного	условиями ее реализации П: общеуч	принадлежности.
	3-5		дальность,	опыта за	ебные— самостоя-тельно выделять и	Нравственно-
	шагов. Тести		технику прыжка	счет	формули-ровать познавательную	этическая
	рование –		в высоту с 9-11	упражнен	цель. К: инициативное	ориентация —
	бег (1000м).		беговых шагов.	ий,	сотрудни-	уважительное
			Провести	ориентиро	чество слушать учителя, вести диал	отношение
			тестирование –	ванных на	ог, строить монологиче-ские	к истории и культуре
			бег (1000м).	разви-тие	высказывания	других народов
				основных		
				физически		
				х качеств,		
				повышени		
				e		
				функцион		
				альных		
				возможно		
				стей		
				основных		
				систем		
				организма		
6	Прыжок в	3	Совершенство-	Расширен	Р: целеполагание формулировать и	Смыслообразова-ние –
6	высоту с 9-	не	вать технику	ие	удерживать учебную	адекватная
	11 беговых	Д	прыжка в высоту	двигатель	задачу; планирование – выби-рать	мотивация учебной де
	шагов	ма	с 9-11шагов	ного	действия в соответствии	ятельности. Нравстве
	способом	й	разбега способом	опыта за	с поставленной задачей и	нно-этическая
	«перешагива		«перешагивание»	счет	условиями ее реализации.	ориентация –
	ние». ОРУ.		. Метание мяча	упражнен	П: общеучебные использовать общи	умение избегать
			(150 г) на	ий,	е приемы решения постав-	конфликтов и
			дальность с 5-6	ориентиро	ленных задач; определять и кратко	находить выходы
			шагов.	ванных на	характеризовать	из спорных
			mar ob.	разви-тие	физическую культуру как за-	ситуаций
				основных	нятия физическими упражне-	
				физически	ниями, подвижными и спортив-	
L				физически	пилин, подвижными и спортив-	

				T	1	<u></u>	1
					х качеств,	ными играми. К: инициативное	
					повышени	сотрудничество – ставить воп-	
					e	росы, обращаться за помощью	
					функцион		
					альных		
					возможно		
					стей		
					основных		
					систем		
					организма		
6	Оценка	4	Оценка		Расширен	Р: целеполагание-преобразовывать	Самоопределение –
7	техники	не	метания теннисн		ие	практическую	осознание
	метания	Д	ого мяча с 3-5		двигатель	задачу в образовательную. П: обще	ответственности за
	мяча с	ма	шагов на		ного	учебные осознанно строить сообщен	общее благополу-чие,
	разбега.	й	дальность. Прыж		опыта за	ия в	готовность следо-вать
	Специальны		ок в высоту с 11-		счет	устной форме. К: взаимодейс	нормам здоровье
	е беговые		13 беговых		упражнен	твующие -задавать вопросы,	сберегающего
	упражнения.		шагов. Переход		ий,	формулировать свою позицию	поведения
			планки.		ориентиро		
			Приземление.		ванных на		
			•		разви-тие		
					основных		
					физически		
					х качеств,		
6	Оценка	4	Оценка техники	Прыжок в	Расширен	Р овладение способностью	Развитие мотивов
8	техники	не	прыжка в высоту	высоту с 9-11	ие	принимать и сохранять цели и	учебной деятельности
	прыжка в	Д	с 9- 11 беговых	беговых шагов	двигатель	задачи учебной деятельности,	и формирование
	высоту.	ма	шагов. Специаль	способом	ного	поиска средств ее осуществ-ления;	личностного смысла
	Метание	й	ные беговые	«перешагивани	опыта за	Повладение базовыми	учения
	мяча на		упражнения Про	е». Метание	счет	предметными и межпредмет-ными	
	дальность.		вести	мяча (150 г.) на	упражнен	понятиями, отражающи-ми	
			соревнования по	дальность с 3-5	ий,	существенные связи и отно-шения	
			легкой атлетике.	шагов в	ориентиро	между объектами и про-цессами. К.	

		коридор. ОРУ.	ванных на	- осуществлять вза-имный контроль	
		Специальные	разви-тие	в совместной деятельности	
		беговые уп-	основных		
		ражнения.	физически		
		Развитие	х качеств,		
		скоростно-	повышени		
		силовых	e		
		качеств.	функцион		
		Правила	альных		
		соревнований.	возможно		
			стей		
			основных		
			систем		
			организма		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801 Владелец Дашинимаева Дарима Доржиевна

Действителен С 26.02.2021 по 26.02.2022