


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

УТВЕРЖДАЮ


Директор школы
Д.Д. Дашинимаева
Приказ № 34 от «31» 08.2020 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

Рассмотрено: 
Руководитель МО С.О. Дашнев
Протокол № от «31» 08. 2020 г.

Согласовано: 
Зам. дир. по УВР Б.Б. Эжинов
«31» 08. 2020 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 долговую 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 приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

№ п/п	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 / п	Тема урока	П л а н	Ф а к т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (7 часов)								
1	ИОТ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Техника высокого старта.	Интегрированные		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 (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной 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 высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.
2	Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м.	Интегрированные		Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальн	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Линейная эстафета. Специальные беговые	Выполняют бег с максимальной 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

				ые беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств.		действия. К: находить информацию , которая может помочь в освоении двигательных действий	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.
3	Бег на результат (60м).	3 не д се нт		Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П: предлагать собственные нестандартные способы достижения результата К: описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание мяча (2 часа).								
4	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	3 не д се нт		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Применяют прыжковые упражнения.	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 К: строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие,	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.

					ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию	
5	Прыжок в длину с разбега на результат.	4 не д се нт		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. П: выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.
Бег на средние дистанции (2 часа)								
6	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	4 не д се нт		Выполнение бега (1500м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Провести тестирование –	Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по	Р: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. П: предлагать собственные нестандартные способы достижения результата К: описывать двигательное действие, используя выразительные средства	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.

				бег (1000м).	беге на средние дистанции.	частоте сердечных сокращений.	языка и соответствующую терминологию.	
7	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта».	5 недель		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.		Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (5 часов)								
8	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	5 недель		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Изучают историю баскетбола. Овладевают основным и приемами игры в баскетбол. Соблюдают	Р: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). П: воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; К: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой

				игры в баскетбол	м защитника. Ведение мяча на месте со средней	ют правила безопасности.		
9	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1 не д о к т		Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; К: описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
10	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1 не д о к т		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, 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 собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.

						ошибки. Освоить технику ведения мяча.		
1 1	Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча.	2 не д о к т		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). П: воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; К: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
1 2	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	3 не д о к т		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р: ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; П: применять таблицы, схемы для освоения тактики. К: отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий

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

				встречных колоннах. Совершенствоваться нижнюю прямую подачу, прием подачи.		мяча	П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; К: описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую 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.		Описывать 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 собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
1 7	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1 н ед но яб		Оценка выполнения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: корректировать деятельность: 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, соответствующую уровню подготовки команды.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды

Гимнастика (13 часов). Висы. Строевые упражнения. (4 часа).								
1 8	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	2 не д но яб		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Разучить: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». <i>Разучить</i> : подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняю т строевые приёмы.	Р: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; П: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; К: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
1 9	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	2 не д но яб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем		Различают строевые команды, четко выполняю т строевые	Р: учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; П: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их 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	
20	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	3 не д но яб		Повторить выполнение 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; П. -овладение 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
21	Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастичес кой скамейке.	3 не д но яб		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе. Выполнение 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 ыполнении упражнений. 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.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				гимнастической скамейке.	Подтягивания в висте.	переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висте.		
Опорный прыжок. (5 часов)								
2 2	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	4 не д но яб		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполняют комплекс общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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 и поведение окружающих	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

					деятельно сти;		
2 3	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	4 не д но яб		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
2 4	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	5 не д но яб		Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ	Расширение двигательного опыта за счет упражнений	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки,	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за

				с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		ий, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных 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 способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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 опорного прыжка.	д де к		техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ро-вать выполнен ие прыжка ноги врозь, выполнен ие комплекса ОРУ с обручем.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Акробатика. Лазание. (4 часа).								
2 7	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	2 не д де к		Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из различных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
2 8	Кувырок назад в	2 не		Составить комбинации из		Расширение	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и	Смыслообразование – самооценка на основе

	полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	д де к		разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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.	критериев успешной учебной деятельности.
2 9	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	Зн ед де к		Преодоление гимнастической полосы препятствий		Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

						корректиру ю-щих упраж- нений		
3 0	Оценка техники выполнения акробатичес ких упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3).	3 не д де к		Выполнение на оценку акробатических элементов.		Расширен ие двигатель ного опыта за счет упражнений, ориентиро ванных на разви-тие основных физически х качеств, повышени е функцион альных возможно стей основных систем организма .	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение 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.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
Баскетбол (3 часа)								
3 1	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от	4 не д де		Развитие координационны х способностей. Ра	Сочетание приемов передвижений и остановок	Овладени е основами техническ	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

	головой с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	к		зучить технику броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	их действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3 2	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	4 не де к		Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с пассивным сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	ых способностей.	Овладение основами техникой действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

3 3	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	4 не де к		Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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
Лыжная подготовка (11 часов). Волейбол (4 часа). Баскетбол (2 часа)								
3 4	Техника попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	2 не д ян в		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км -	Освоение техники лыжных ходов. Развитие физических качеств. Техника попеременного двухшажного	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				с равномерной скоростью.	хода и одновременного двушажного хода. Дистанция 2 км с равномерной скоростью.	ельно.	совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
3 5	Волейбол. Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча.	2 не д ян в		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
3 6	Оценка выполнения техники	3 не д		Оценка выполнения техники попеременного	Выполнение техники попеременного	Расширение двигатель	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

	попеременного двушажного хода.	январь		двушажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	двушажного хода. Техника одновременного двушажного хода. Дистанция 3 км (переменно: 1 км со средней скоростью и 2 км равномерно.)	ного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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.	личностного смысла учения
37	Техника одновременного одношажного хода.	3 недели январь		Совершенствование техники изученных ходов. Техника одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Освоение техники лыжных ходов. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Волейбол. Прием мяча снизу двумя	3 недели		Совершенствовать комбинации из разученных	Стойки и передвижения игрока.	Уметь демонстрировать	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

	руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	ян в		перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	вать технику одновременных ходов на учебном кругу.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3 9	Дистанция 1 км на время.	4 не д ян в		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанция 1 км на время.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышены	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

						е функцион альных возможно стей организма		
4 0	Волейбол. Оценка техни ки 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 упражнений, ориентиро ванных на разви-тие основных физически х качеств, повышени е функцион альных возможно	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

						стей организма		
4 1	Техника торможений и поворотов. Игры на лыжах.	1 не д фе вр		Разучить технику торможений и поворотов. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника передвижений. Игры на лыжах. Круговая эстафета «Пятнашки простые». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 2	Оценка выполнения техники одновременных ходов.	2 не д фе вр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Оценка выполнения техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	Оценка выполнения техники одновременных ходов. Игра «Пятнашки на лыжах». Развитие физических качеств.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
4 3	Техника спусков и подъемов на	2 не д		Совершенствование техники спусков и подъемов на	Техника спусков и подъемов на	Формирование навыка	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

	склонах.	февр		подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	склонах. «Скользи дальше». Дистанция 2 км со средней скоростью.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 4	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	2 нед февр		Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра. Игровые задания на	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение 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

					укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	т.д.);		
4 5	Прохождение дистанции 2 км на время.	3 не д фе вр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование техники подъема в гору - скользящим шагом.	Спуск с метанием снежков. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие физических качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 6	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём».	4 не д фе вр		Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Развитие скоростной выносливости.	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Игра «Спуски вдвоём». Продолжить развивать скоростную выносливость - 2-3 раза по 500 м.	Изучают историю волейбола . Овладевают основным приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
4	Обучение	1		Обучение	Обучение	Описыва	Р.- формирование умения	Развитие навыков

7	технике конькового хода (свободный стиль).	не д марта		технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	технике конькового хода (свободный стиль). Эстафета с преодолением препятствий.	ют технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4 8	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1 не д марта		Совершенствование 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 x 1). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением м. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационн	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, 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.			
49	Совершенствование техники конькового хода.	2недмарт		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Сдача текущих задолженностей.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Выражать положительное отношение к контролю результатов обучения; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
50	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	2недмарт		Совершенствовать сочетание передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентиро	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

				рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3x3). Учебная игра.	одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ванных на развитие основных физических качеств	деятельности	
Волейбол (5 часов).								
5 1	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	5 не д ма рт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5 2	Оценка техники нижней	5 не		Выполнить на оценку	Игра по упрощенным	Овладение	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения	Развитие самостоятельности и

	прямой подачи мяча.	д ма рт		технику нижней прямой подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	правилам.	основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 3	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	5 не д ма рт		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	типичные ошибки.		
5 4	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1 не д а п р		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
5 5	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1 не д а п р		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Провести игру по упрощенным правилам.		Овладевают основами техникой действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

						ис-пользоват ь их игровой деятельно сти		
Баскетбол (5 часов)								
5 6	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	2 не д ап р		Разучить передачи мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Совершенство- вать технику штрафного броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивление м. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2 3 х 2). Учебная игра.	Овладени е основами техническ их действий, приёмами и физически ми упражнен иями из базовых видов спорта, умением ис- пользоват ь их игровой и соревнова тельной деятельно сти	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выби-рать действия в соответствии с поставленной задачей и усло-виями ее реализации. П: общеучеб ные: использовать общие приемы ре шения постав-ленных задач; определять и кратко характеризовать физи-ческую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сот-рудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учеб-ной деятель-ности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5 7	Бросок мяча в движении	2 не		Совершенство- вать технику	Сочетание приемов	Овладени е	Р.- формирование умения планировать, контролировать и	Развитие навыков сотрудничества со

	одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища.	д а п р		броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	основами технических действий, приемами и физически ми упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5 8	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	3 не д а п р		Совершенствовать передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).		Овладение основами технических действий, приемами и физически ми упражнениями из	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

						базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности		
59	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	3 недели		Выполнить на оценку технику штрафного броска. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
60	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тестирование – наклон вперед, стоя...	4 недели		Совершенствовать нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Провести тестирование – наклон вперед, стоя...		Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

						утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)		
Легкая атлетика (8 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег.								
61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт 30 м.	4недапр		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 x 10). Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиямиК.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
62	Бег 60 м. (2 - 3 повторения). Тестирование - бег 30м.	1недамай		Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

6 3	Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	2 не д ма й		Совершенствование техники бега по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6 4	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	2 не д ма й		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (4 часа).								
6 5	Метание мяча (150 г.) на	3 н ед ма		Совершенствовать метание теннисного мяча		Расширение двигатель	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической

	дальность с 3-5 шагов. Тестирование – бег (1000м).	й		с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов. Провести тестирование – бег (1000м).		ного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
6 6	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ.	3 не д ма й		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общеприемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортив-	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

						х качеств, повышены функциональных возможностей основных систем организма	ными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	
6 7	Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения.	4 не д ма й		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общие учебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> -задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
6 8	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	4 не д ма й		Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентиро	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

					коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	ванных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Дашинамаева Дарима Доржиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022