

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Солнечная средняя общеобразовательная школа**

**Программа
по учебному предмету «Физическая культура».
5-9 классы
среднее (общее) образование**

разработчик: Бесполуденный В.В., учитель «физической культуры»

п. Солнечный.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Урочная деятельность, направлена на формирование универсальных учебных действий обеспечивающих достижение результатов.

Личностные результаты

Обучающийся получит возможность для формирования следующих умений;

5 класс

- наличие знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6 класс

- наличие знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

7 класс

- наличие знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной тренировочной направленности.
- анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

8 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии культур;
- наличие знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной тренировочной направленности.

- анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

9 класс

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии культур;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной тренировочной направленности.
- анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

5 класс

Регулятивные УУД:

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

Познавательные УУД:

- составление индивидуальных комплексов для физической подготовки.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении физических задач;
- участие в спортивной жизни класса (школы, района)

6 класс

Регулятивные УУД:

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

Познавательные УУД:

- составление индивидуальных комплексов для физической подготовки.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении физических задач;
- участие в спортивной жизни класса (школы, района)

7 класс

Регулятивные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.
- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.
- контролировать физические действия.
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

Познавательные УУД:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составление индивидуальных комплексов для физической подготовки.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении физических задач;
- участие в спортивной жизни класса (школы, района)

8 класс

Регулятивные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.
- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.
- контролировать физические действия.
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

Познавательные УУД:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составление индивидуальных комплексов для физической подготовки.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении физических задач;
- участие в спортивной жизни класса (школы, района)

9 класс

Регулятивные УУД:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.
- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.
- контролировать физические действия.
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.

Познавательные УУД:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составление индивидуальных комплексов для физической подготовки.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Коммуникативные УУД:

- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении физических задач;
- участие в спортивной жизни класса (школы, района)

Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах классическим и свободным ходом, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

6 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передачи, ведение, броски мяча; передвижение по игровой площадке в спортивных играх.
- выполнять передвижения на лыжах классическим и свободным ходом, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передачи, ведение, броски мяча; передвижение по игровой площадке в спортивных играх.
- выполнять передвижения на лыжах классическим и свободным ходом, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передачи, ведение, броски мяча; передвижение по игровой площадке в спортивных играх.
- выполнять передвижения на лыжах классическим и свободным ходом, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передачи, ведение, броски мяча; передвижение по игровой площадке в спортивных играх.
- выполнять передвижения на лыжах классическим и свободным ходом, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

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

5 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (16)

Высокий старт с опорой на одну руку. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. и 1000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специально беговые упражнения.

Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (9)

Стойка и игрока. Передвижение игрока и остановка прыжком. Передача мяча с места различными способами. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Игра по упрощённым правилам.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16)

Акробатика (кувырок в перед и назад, стойка на лопатках, акробатические соединения). Простейшие акробатические комбинации. Равновесие (лазание по канату, ходьба по бревну приставным шагом, приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе хватом сверху). Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе. Поворот переступанием плугом.

Раздел 5. Спортивные игры волейбол (11)

Стойка и перемещение игрок. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием - передача мяча сверху двумя руками. Прием - передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в пионербол.

6 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (16)

Высокий старт с опорой на одну руку. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. 1000 м. 1500 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специально беговые упражнения.

Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (9)

Стойка и игрока. Передвижение игрока и остановка прыжком. Передача мяча с места различными способами. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16)

Акробатика (кувырок в перед и назад, стойка на лопатках, акробатические соединения). Простейшие акробатические комбинации. Равновесие (лазание по канату, ходьба по бревну приставным шагом, приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе хватом сверху). Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине.

Раздел 4. Лыжная подготовка (16)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон ёлочкой и лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе. Поворот переступанием плугом.

Раздел 5. Спортивные игры волейбол (11)

Стойка и перемещение игрок. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием - передача мяча сверху двумя руками. Прием - передача мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра в пионербол и по упрощенным правилам волейбол.

7 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (16)

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. и 1000 м. 1500 м. 2000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка (кросс по пересеченной местности).

Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (9)

Сочетание передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движении в парах, тройках. Тактические действия в защите и нападений. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16)

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед с 2-3 шагов, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема, ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись(м), подъем переворотом в упор(м)). Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

Раздел 4. Спортивная игра волейбол (11)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Лыжная подготовка (16)

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км 5км. Поворот плугом.

8 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (16)

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанций 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанций 500 м. и 1000 м. 1500 м. 2000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка (кросс по пересеченной местности).

Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (9)

Сочетание передвижений и остановок игрока Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движений в парах, тройках. Тактические действия в защите и нападений. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16)

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед с 2-3 шагов, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема, ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись(м), подъем переворотом в упор(м)). Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

Раздел 4. Спортивная игра волейбол (11)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Лыжная подготовка (16)

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км 5км. Поворот плугом.

9 класс

Раздел 1. Легкая атлетика (16)

Низкий старт. Старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30 м. и 60 м. Бег в равномерном темпе 6-10 мин. Бег с максимальной скоростью 3х10 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель. Бег на средние дистанции 500 м. и 1000 м. 1500 м. 2000 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специально беговые упражнения. Закал-ходьба 2-3км. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка (кросс по пересеченной местности).

Раздел 2. Спортивная игра баскетбол (9)

Сочетание передвижений и остановок игрока Передачи мяча с места различными способами. Ведение мяча правой и левой рукой и поочередно. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атакующие действия на два шага и бросок в кольцо. Броски по кольцу одной рукой с места. Упражнения с набивными мячами на развитие координаций и силы. Повороты с мячом и без мяча. Передача мяча в движении двумя руками снизу. Передача мяча в движений в парах, тройках. Тактические действия в защите и нападений. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (16)

Акробатика (кувырок в перед и назад, длинный кувырок в перед с 2-3 шагов, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя(д), акробатические соединения). Равновесие (лазание по канату в два и три приема, ходьба по бревну приставным шагом(д), приседания и повороты в приседе). Висы и упоры (вис согнувшись и прогнувшись(м), подъем переворотом в упор(м)). Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). Подтягивание на перекладине. Упражнение на гибкость из положения сидя.

Раздел 4. Спортивная игра волейбол (11)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Передача мяча сверху над собой. Нападающий удар после передачи. Тактические действия в защите и нападений. Тактика свободного падения. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Лыжная подготовка (16)

Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободный ход. Смена лыжных ходов. Подъем на склон ёлочкой, лесенкой. Спуск со склона в средней и низкой стойке. Торможение плугом. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции в среднем темпе 2 км.,3 км.,4 км 5км. Поворот плугом.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
в 5-9 классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
3	Легкая атлетика	16	7			9
4	Лыжная подготовка	16			16	
5	Спортивные игры (волейбол)	11			4	7
6	Спортивные игры (баскетбол)	9	9			
	Общее количество часов	68	16	16	20	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс
Общее количество часов на учебный год - 68
Общее количество учебных часов на I четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика- 7часов								
1			История легкой атлетике. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт. Бег 30 м.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2			Высокий старт. Тестирование бег 30 м.	1	Бег с ускорением. Бег 30 м. Медленный бег 2 мин.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта,	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
3			Высокий старт. Бег на 60 метров тестирование	1	Строевые упражнения пройденные на предыдущих уроках. Бег на 60 м.. Медленный бег до 3 мин.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4			Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча. Прыжок в длину с места. Игра «запрещенное движение». Медленный бег до 3 мин.	Знать правила проведения метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
5			Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1	Метание малого мяча. Игра «гонка мячей». Бег в медленном темпе до 3 мин.	Знать правила проведения метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных

							<i>Познавательные:</i> проходить тестирование метание малого мяча на точность	социальных ситуациях
6			Контрольный урок метание малого мяча	1	Метание малого мяча. Игра «два мороза».	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега, правила подвижной игры «Два мороза»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
7			Равномерный бег 14 мин. Чередование бега и ходьбы.		Подвижная игра «Заяц без логова»	Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом (бег-90м, ходьба- 90м)	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Спортивная игра баскетбола – 9 часов

8			Ведение мяча на месте. Метание малого мяча в цель с 6 м.	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Метание малого мяча в цель с 6 м.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9			Ведение баскетбольного мяча на месте. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Повороты направо налево переступанием. Метание малого мяча в вертикальную цель. Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «красное знамя»	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10			Передачи мяча на месте от груди двумя руками.	1	Повороты направо налево переступанием. Передача мяча снизу двумя руками. Игра «салки - выручалки».	Уметь выполнять передачи мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11			Передачи мяча на месте и в движении от груди двумя	1	Повороты направо налево переступанием. Метание малого мяча в вертикальную цель. Передача мяча снизу	Уметь выполнять передачи мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

			руками.		двумя руками. Игра «салки-выручалки».		движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	социальных ситуациях
12			Контроль техники передачи мяча	1	Комплекс простейших упражнений. Передачи мяча с места.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	Строевые команды. Ведение мяча . Игра «воробьи и вороны». Преодоление полосы препятствий.	Уметь выполнять ведение мяча . Знать правила игры «воробьи и вороны»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14			Контроль ведение мяча.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке..	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять ведение мяча	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15			Вырывание и выбивание мяча		Комплекс упражнений с набивными мячами. Вырывание и выбивание мяча	Знать технику вырывания и выбивания мяча	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	Мини-баскетбол	Знать правила игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на II четверть – 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	По плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Гимнастика – 16 часа								
17			Кувырок вперед в группировке.	1	Т.Б на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Размыкание и смыкание приставным шагом. Кувырок вперед и назад.	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18			Кувырок назад.	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими обручами. Кувырок назад.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19			Кувырок вперед и назад в группировке.	1	Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках прогнувшись.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
20			Мост» из положения, лежа на спине	1	Перестроение из одной шеренги в две. Мост» из положения, лежа на спине. Эстафета с гимнастическим обручем.	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост « из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21			Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Стойка на	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

				лопатках прогнувшись.		на руках и голове, играть в подвижную игру	
22		Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Стойка на лопатках прогнувшись. Игра-эстафета с набивными мячами.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23		Опорный прыжок	1	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс с гимнастической палкой. Опорный прыжок	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24		Опорный прыжок	1	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс с гимнастической палкой. Опорный прыжок	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
25		Опорный прыжок	1	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс с гимнастической палкой. Опорный прыжок	Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
26		Лазанье по канату в два приема	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Захват каната ногами в висе на канате. Игра с включением акробатических упражнений.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27		Контроль лазанье по канату в два приема	1	Перестроение из одной шеренги в две. ОРУ на гимнастических скамейках. Лазание по канату.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема, прыгать в скакалку в тройках,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

28		Висы	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Висы Перестроение из одной шеренги в две. Игра-эстафета с прыжками через небольшие препятствия.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29		Висы	1	Висы Перестроение из одной шеренги в две. Игра-эстафета с прыжками через небольшие препятствия.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30		Комбинация из освоенных элементов	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические соединения. Развитие силовых способностей.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31		Комбинация из освоенных элементов	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и 3 положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32		Игры-эстафеты с различными предметами.	1	Игры-эстафеты с различными предметами. Наклоны вперед из положения сидя.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	п	ф				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Лыжная подготовка-16 часа								
33			Одновременный бесшажный ход	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять бесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный бесшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
34			Одновременный двухшажный ход	1	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять одновременный двухшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
35			Эстафетный бег	1	Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять эстафетный бег. Применять изученные виды лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафетный бег.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
36			Попеременный двухшажный ход	1	Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить попеременный двухшажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37			Повороты переступанием	1	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода. Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить поворот переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

				км.			
38		Спуски и подъемы	1	Спуски и подъемы. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь выполнять спуск в средней и низкой стойке.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
39		Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса Подъем « полуелочкой»	Уметь выполнять подъем «полуелочкой». Знать технику выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полуелочкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
40		Подъема «елочкой»	1	Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полуелочкой	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41		Торможение «плугом»	1	Т. Б на спусках, подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках. Тормозить «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить торможение плугом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
42		Спуски в средней стойке	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
43		Одновременный двушажный ход	1	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять одновременный двухшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

45			Лыжные гонки 1 - 2км. Быстрый лыжник.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
46			Круговая эстафета	1	Круговая эстафета с прохождением этапа 150 м.	Уметь проходить эстафетный этап со средней скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить круговую эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47			Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	1	Прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
48			Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

Спортивная игра волейбол-4 часов

49			Стойки и перемещения	1	Т.Б. на уроках спортивных игр. Бег с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками от сверху в квадрате.	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
50			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развитие координации.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
51			Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> : выполнять передачу	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

							мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
52			Прием мяча двумя руками снизу	1	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафета.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по	факт				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Спортивная игра волейбол-7 часов								
53			Прием мяча через сетку	1	Т.Б. при занятии спортивными играми. Прием мяча через сетку	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу через сетку</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
54			Нижняя прямая подача мяча с	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 4 м от сетки.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

			расстояния 4 м от сетки		сетки.		<i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	в разных социальных ситуациях
55			Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Знать как выполнять нижнюю прямую подачу	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57			Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	Передачи мяча. Прием мяча. Подача.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять изученные технические приемы в волейболе.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58			Тактика свободного нападения	1	Тактика свободного нападения	Знать, как выполнять свободное нападение	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять свободное нападение	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
59			Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам		Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Легкая атлетика-9 часов

60			Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
61			Прыжок в высоту	1	Прыжок в высоту с 3-5	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

			с прямого разбега		шагов разбега. Способом перешагивания.	разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
62			Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63			Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
64			Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
65			Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66			Контроль метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67			Техника прыжка в длину с разбега	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать, как выполнять контрольный прыжок в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							<i>Познавательные:</i> выполнять контрольный прыжок в длину с разбега	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов на учебный год - 68

Общее количество учебных часов на I четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика- 7 часов								
1			Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт (15-30 м.), стартовый разгон. Эстафеты встречные.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2			Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Высокий старт (30 м.), стартовый разгон. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта,	бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
3			Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Высокий старт (15-30 м.). Финиширование. Бег 60 м. Эстафеты линейные передача полочки.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4			Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Бег (60 м.) на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта,	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
5			Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в	Знать правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных

					прыжках.		цель <i>Познавательные:</i> правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	социальных ситуациях
6			Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Контроль. Специально беговые упражнения.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
7			Бег на средние дистанции.		Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижная игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Спортивные игры баскетбол – 9 часов

8			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координации.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10			Передачи мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Уметь выполнять передачи мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11			Передачи мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча	Уметь выполнять передачи мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

					одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини- баскетбол.		<i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные;</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12			Передачи мяча в движении. Бросок мяча.	1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Развитие координации. Игра в мини- баскетбол.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять передачи мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные;</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13			Передачи мяча в движении. Бросок мяча.	1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Развитие координации. Терминология баскетбола.	Уметь выполнять передачи мяча в движении, бросок мяча. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14			Передачи мяча в движении. Бросок мяча.		Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Развитие координации. Игра в мини- баскетбол.	Уметь выполнять передачи мяча в движении, бросок мяча. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15			Перехват мяча.	1	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра в мини- баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перехват мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16			Перехват мяча.	1	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

					мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Мини-баскетбол		<i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	социальных ситуациях
--	--	--	--	--	---	--	--	----------------------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на II четверть – 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	По плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Гимнастика – 16 часа								
17			Акробатика. Лазание.	1	Т.Б на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках-выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комплексе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические элементы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18			Акробатика. Лазание.	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в три приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в три приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19			Акробатика. Лазание.	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в два приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в два приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
20			Акробатика. Лазание.	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед,	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной

				положения стоя (с помощью). ОРУ. Лазание по канату в два приема. Учет.	технику лазания в два приема.	образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в два приема.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21		Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Стойка на лопатках прогнувшись.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22		Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Стойка на лопатках прогнувшись. Игра-эстафета с набивными мячами.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23		Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Стойка на лопатках прогнувшись. Игра-эстафета с набивными мячами.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
25		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
26		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

			прыжок		см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.		помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27			Контроль Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28			Висы	1	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29			Висы	1	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30			Висы	1	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31			Игры-эстафеты с различными предметами.	1	Игры-эстафеты с различными предметами. Наклоны вперед из положения сидя.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32			Игры-эстафеты с различными предметами	1	Игры-эстафеты с различными предметами.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной

			предметами.		Наклоны вперед из положения сидя.		<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
--	--	--	-------------	--	-----------------------------------	--	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	п	ф				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Лыжная подготовка-16 часа								
33			Одновременный бесшажный ход	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять бесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный бесшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
34			Одновременный двухшажный ход	1	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять одновременный двухшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
35			Эстафетный бег	1	Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять эстафетный бег. Применять изученные виды лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафетный бег.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

36			Попеременный двухшажный ход	1	Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить попеременный двухшажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37			Повороты переступанием	1	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода. Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить поворот переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38			Спуски и подъемы	1	Спуски и подъемы. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь выполнять спуск в средней и низкой стойке.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
39			Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса Подъем «полуелочкой»	Уметь выполнять подъем «полуелочкой». Знать технику выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полуелочкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
40			Подъема «елочкой»	1	Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полуелочкой	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41			Торможение «плугом»	1	Т. Б на спусках, подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках. Тормозить «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить торможение плугом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
42			Спуски в средней стойке	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
43			Одновременный двушажный ход	1	Одновременный двушажный ход.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять одновременный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

				1	Прохождение дистанции 3 км.	двухшажный ход.	образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44		Прохождение дистанции 2 - 3 км.		1	Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
45		Лыжные гонки 1 - 2км. Быстрый лыжник.		1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
46		Круговая эстафета		1	Круговая эстафета с прохождением этапа 150 м.	Уметь проходить эстафетный этап со средней скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить круговую эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47		Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		1	Прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
48		Прохождение дистанции 2 - 3 км.		1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

Спортивная игра волейбол-4 часов

49		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.		1	. Т.Б. при занятии волейболом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
50		Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.		1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

					парах через зону. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		<i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	
51			Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
52			Передача мяча сверху. Прием мяча снизу.	1	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Спортивная игра волейбол-7 часов								
53			Нижняя прямая подача мяча.	1	Т.Б. при занятии волейболом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
54			Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55			Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56			Прямой нападающий	1	Прием мяча сверху в парах через зону и над собой.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

			удар.		Прием мяча снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	прямой нападающий удар	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57			Прямой нападающий удар.	1	Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58			Прямой нападающий удар.	1	Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
59			Прямой нападающий удар.		Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Легкая атлетика-9 часов

60 61 62 63			Прыжок в высоту с прямого разбега	4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
64			Спринтерский	1	Высокий старт (60м).	Уметь пробегать с максимальной скоростью	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

			бег. Прыжок в длину с разбега.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	60 метров, метать малый мяч. Выполнять прыжок в длину с разбега.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
65			Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1	Высокий старт (15-30 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. Выполнять прыжок в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66			Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1	Высокий старт (60м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. Выполнять прыжок в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67			Метание малого мяча на дальность		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68			Контрольный Метание малого мяча на дальность		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс
Общее количество часов на учебный год - 68
Общее количество учебных часов на I четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика- 7 часов								
1			Спринтерский бег.	1	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2			Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
3			Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1	Высокий старт (15-30 м.). Финиширование. Бег 60 м. Бег (60 м.) на результат.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4			Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	Знать правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

5			Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Метание малого мяча.	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в прыжках.	Знать правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
6			Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Контроль. Специально беговые упражнения.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
7			Бег на средние дистанции.		Бег (1500 м). Бег по дистанции. Подвижная игра «Заяц без логова». Развитие выносливости.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Спортивные игры баскетбол – 9 часов

8			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9			Ведение мяча с изменением направления.	1	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Эстафетный бег сведением мяча.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10			Передачи мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передачи мяча на месте	Уметь выполнять передачи мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

					с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.			
11			Техника броска мяча в кольцо с 2 м. от кольца.	1	Броски по высокой траектории от груди, правой левой рукой. Броски в щит по углом.	Уметь правильно держать мяч при броске.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12			Техника броска мяча с двух шагов.	1	Броски мяча из положения стоя с левой правой стороны. Игра в мини- баскетбол.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13			Техника броска мяча с двух шагов.	1	Броски мяча из положения стоя с левой правой стороны. Игра в мини- баскетбол.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14			Техника броска мяча с двух шагов. Закрепление	1	Броски мяча из положения стоя с левой правой стороны. Ведение во встречных колоннах с разных направлений. Игра в мини-баскетбол.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15			Техника штрафного броска.	1	Броски в колоннах по станциям. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь правильно держать мяч при броске. Перемещаться с мячом по площадке.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять перехват</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							мяча.	социальных ситуациях
16			Закрепление техники штрафного броска.	1	Броски в колоннах по станциям. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь правильно держать мяч при броске. Перемещаться с мячом по площадке.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на II четверть – 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	По плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Гимнастика – 16 часа								
17			Акробатика. Лазание.	1	Т.Б на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комплексе.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические элементы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18			Акробатика. Лазание.	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в три приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в три приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

19		Акробатика. Лазание.	1	Кувырок вперед . Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Развитие силовых способностей Лазание по канату в два приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в три приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
20		Акробатика. Лазание.	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два приема. Учет.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в три приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
21		Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Стойка на лопатках прогнувшись.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22		Перекат назад в стойку на лопатках прогнувшись.	1	Перестроение из одной шеренги в две. Стойка на лопатках прогнувшись. Игра-эстафета с набивными мячами.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23		Техника «колесо»	1	Переворот через сторону со страховкой и без. Разучивание комбинации: стойка на одной, сед, кувырок в перед, поворот на 180, стойка на лопатках, сед углом, мостик лечь, поворот руки в стороны, прыжок прогнувшись.	Знать технику выполнения комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
24		Техника «колесо». Закрепление комбинации.	1	Переворот через сторону со страховкой и без. Разучивание комбинации: стойка на одной, сед,	Знать технику выполнения комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,

					кувырок в перед, поворот на 180, стойка на лопатках, сед углом, мостик лечь, поворот руки в стороны, прыжок прогнувшись.		цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
25		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
26		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
27		Контроль Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
28		Висы	1	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
29		Висы. Подъем переворотом в упор	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (мальчики). Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,	

					на гимнастической скамейке.		варианты висов	ценностей и чувств
30			Висы. Подъем переворотом в упор	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31			Игры-эстафеты	1	Игры-эстафеты с различными предметами и включением акробатических элементов.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32			Игры-эстафеты	1	Игры-эстафеты с различными предметами. Наклоны вперед из положения сидя.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	п	с				ф	а	Предметные
Лыжная подготовка-16 часа								
33			Одновременный бесшажный ход	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять бесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный бесшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

					Одновременный бесшажный ход.			
34			Одновременный бесшажный ход	1	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Одновременный бесшажный ход	Знать технику передвижения бесшажным ходом.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
35			Попеременный 2-ый ход	1	Безшажный ход. Попеременный 2-ый ход Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять эстафетный бег. Применять изученные виды лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафетный бег.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
36			Попеременный 2-ый ход	1	Безшажный ход. Попеременный 2-ый ход Прохождение дистанции 1,5 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить попеременный двухшажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37			Одновременный 2-ый ход.	1	Одновременный 2-ый ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода. Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить поворот переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38			Одновременный 2-ый ход.	1	Одновременный 2-ый ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику одновременного 2-го хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
39			Подъем «елочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полулелочкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
40			Подъема «елочкой»	1	Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полулелочкой	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41			Спуски в средней стойке. Торможение	1	Т. Б на спусках, подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках. Тормозить «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и

			«плугом»		Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		заданную цель. <i>Познавательные: выполнить торможение плугом.</i>	личной ответственности за свои поступки
42			Спуски в средней стойке. Торможение «плугом».	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные: выполнить спуск в средней стойке.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
43			Спуски в средней стойке. Торможение «плугом».	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44			Прохождение дистанции 2 - 3 км . С применением изученных ходов.	1	Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
45			Лыжные гонки 1 - 2км. Быстрый лыжник.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
46			Круговая эстафета	1	Круговая эстафета с прохождением этапа 150 м.	Уметь проходить эстафетный этап со средней скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные: проходить круговую эстафету.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47			Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	1	Прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
48			Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

Спортивная игра волейбол-4 часов

49			Техника верхней передачи мяча.	1	Т.Б. при занятии волейболом. Стойка игрока. Отбивание мяча об пол, над собой, в парах. Игра в пионербол.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
50			Закрепление техники верхней передачи мяча.	1	Принятие основных стоек по сигналу. Отбивание мяча об пол, над собой, в парах.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
51			Техника прием мяча снизу.	1	Стойка игрока при нижнем приеме. Прием мяча.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
52			Закрепление техники прием мяча снизу.	1	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Спортивная игра волейбол-7 часов								
53			Нижняя прямая подача мяча.	1	Т.Б. при занятии волейболом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
54			Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55			Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56			Техника прямого нападающего	1	Выпрыгивание с двух ног после одного шага.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков

			удара.		Имитация ударного движения. Игра по упрощенным правилам.	прямой нападающий удар	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
57			Техника прямого нападающего удара.	1	Прием мяча сверху в парах. Нижняя прямая подача мяча. Выпрыгивание с двух ног после двух шагов. Имитация ударного движения.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58			Техника прямого нападающего удара.	1	Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Выпрыгивание с двух ног после двух шагов и удар по неподвижному мячу. Ударное движение по мячу стоя у стены.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
59			Техника прямого нападающего удара.		Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Легкая атлетика-9 часов

60 61 62 63			Техника прыжка в высоту с прямого разбега	4	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
64			Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1	Высокий старт (30-40м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. Выполнять прыжок в длину с разбега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

				7-9 шагов разбега.		познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	в разных социальных ситуациях	
65			Спринтерский бег. Прыжок в длину с разбега.	1	Высокий старт (60 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. Выполнять прыжок в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66			Метание теннисного мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67			Контрольный Метание теннисного мяча на дальность	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68			Техника эстафетного бега	1	Передача эстафеты на месте. Передача эстафеты в коридорах 10-15 м.	Уметь принимать эстафету при быстром беге.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс
Общее количество часов на учебный год - 68
Общее количество учебных часов на I четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика- 7 часов								
1			Техника длительного бега.	1	Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Бег в переменном беге в чередовании с ходьбой. Совершенствование выносливости.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2			Спринтерский бег.	1	Старты из различных положений 30–40 . Стартовый разгон. Специальные прыжковые упражнения.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
3			Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	1	Низкий старт (15-30 м.). Финиширование. Бег 60 м. Бег (60 м.) на результат.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4			Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	Разновидности прыжков. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развития скоростно-силовых качеств.	Знать правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
5			Прыжок в длину с разбега	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Знать правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

			«согнув ноги» Метание малого мяча.		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований в прыжках.	длину.	коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
6			Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Контроль. Специально беговые упражнения.	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность, м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
7			Техника длительного бега.		Определение уровня подготовленности по умению выполнять технику длинного бега. Бег (1500 м). Бег по дистанции.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой », играть в подвижную игру «Заяц без логова»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Спортивные игры баскетбол – 9 часов								
8			Техника безопасности в спортивных играх. Ведение мяча на месте.	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте из различных положений. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9			Ведение мяча с изменением направления.	1	Ведение мяча с изменением направления по сигналу. Ведение мяча с остановками передачами.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10			Техника владения мячом в игре.	1	Варианты техники владения мячом. Игра на одно кольцо 3×3, 2×2,	Уметь выполнять передачи м и уметь выполнять ведение.. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
11			Техника броска мяча в кольцо.	1	Броски по высокой траектории от груди, правой	Уметь правильно держать мяч при броске.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					левой рукой. Броски в щит по углом.		<p>слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные;</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»</p>	<p>сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
12			Техника броска мяча с двух шагов.	1	Броски мяча в кольцо после ведения от середины зала, после передачи с угла и с центра.	<p>Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные;</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
13			Техника броска мяча с двух шагов. Техника штрафного броска.	1	Броски мяча в кольцо после ведения от середины зала, после передачи с угла и с центра. Бросок мяча со штрафной линий.	<p>Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
14			Комбинация из изученных элементов. Техника штрафного броска.	1	Ведение дальней рукой от кольца 2а шага бросок ведение в обратную сторону бросок. Бросок мяча со штрафной линий.	<p>Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
15			Тактические действия в защите и нападении.	1	Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в защите и нападении.	<p>Уметь правильно держать мяч при броске. Перемещаться с мячом по площадке.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять перехват мяча.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
16			Совершенствование тактических действий в защите и нападении	1	Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в защите и нападении.	<p>Уметь правильно держать мяч при броске. Перемещаться с мячом по площадке.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять умения и знания</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество учебных часов на II четверть – 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	По плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Гимнастика – 16 часа								
17			Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Строевая подготовка. Разминка на гимнастических матах, развитие гибкости, прыжки на скакалке.	Знать принципы построения урока по акробатике.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические элементы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18			Акробатика. Повторение основных стоек кувырков.	1	Юноши: стойка, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в полу шпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.	Уметь выполнять упражнения в связки. Знания: Правила безопасности на занятиях гимнастикой.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19			Акробатика. Стойки и кувырки	1	Юноши: стойка, перекат вперед в стойку согнувшись ноги врозь, переворот боком, кувырок вперед, назад с опорой на одно колено. Девушки: Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад в	Уметь выполнять упражнения в связки. Знания: Правила безопасности на занятиях гимнастикой	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

					полу шпагат, упор присев, 2 кувырка вперед в сед ноги врозь.			
20		Акробатика. Лазание.	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в два приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, технику лазания в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
21		Лазание по канату в два приема	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в два приема.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
22		Лазание по канату в два приема. Контроль.	1	Лазание по канату в два приема. Игра-эстафета с набивными мячами.	Знать, как проводится зарядка, правила подвижной игры эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
23		Техника «колесо»	1	Переворот через сторону со страховкой и без. Разучивание комбинации: стойка на одной, сед, кувырок в перед, поворот на 180, стойка на лопатках, сед углом, мостик лечь, поворот руки в стороны, прыжок прогнувшись.	Знать технику выполнения комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
24		Техника «колесо». Закрепление комбинации.	1	Переворот через сторону со страховкой и без. Разучивание комбинации: стойка на одной, сед, кувырок в перед, поворот на 180, стойка на	Знать технику выполнения комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

					лопатках, сед углом, мостик лечь, поворот руки в стороны, прыжок прогнувшись.			
25			Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
26			Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
27			Контроль Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
28			Техника стойки на руках.	1	Стойка у стены на руках с партнером, эстафеты с акробатическими элементами.	Знать технику выполнения стойки.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
29			Длинный кувырок вперед.	1	Длинный кувырок вперед из положения стоя. Различные виды кувырков.	Уметь выполнять длинный кувырок.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
30			Висы. Подъем	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной

			переворотом в упор		(мальчики). Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31			Висы. Подъем переворотом в упор	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (мальчики). Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32			Игры-эстафеты	1	Игры-эстафеты с различными предметами. Наклоны вперед из положения сидя.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	п	ф				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Лыжная подготовка-16 часа								
33			Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Подбор ботинок и лыж.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять бесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный бесшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
34			Совершенствова	1	Строевые приемы с	Знать технику передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			ние попеременного 2-го хода.		лыжами и на лыжах. Попеременный 2-ый ход		<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
35			Совершенствование попеременного 2-го хода.	1	Безшажный ход. Попеременный 2-ый ход Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять эстафетный бег. Применять изученные виды лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафетный бег.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
36			Совершенствование попеременного 2-го хода.	1	Безшажный ход. Попеременный 2-ый ход Прохождение дистанции 1,5 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить попеременный двухшажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37			Одновременный 2-ый ход.	1	Одновременный 2-ый ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода. Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить поворот переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38			Одновременный 2-ый ход.	1	Одновременный 2-ый ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику одновременного 2-го хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
39			Подъем «елочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса Подъем «елочкой»	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полуелочкой.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
40			Подъема «елочкой»	1	Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем полуелочкой	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41			Спуски в средней стойке. Торможение «плугом»	1	Т. Б на спусках, подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках. Тормозить «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить торможение плугом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

42		Спуски в средней стойке. Торможение «плугом».	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
43		Спуски в средней стойке. Торможение «плугом».	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44		Прохождение дистанции 2 - 3 км. С применением изученных ходов.	1	Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
45		Лыжные гонки 2 км. Быстрый лыжник.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
46		Круговая эстафета	1	Круговая эстафета с прохождением этапа 250 м.	Уметь проходить эстафетный этап со средней скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить круговую эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47		Контроль прохождения дистанции 2 км.	1	Прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
48		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

Спортивная игра волейбол-4 часов

49		Т.Б. на занятиях спортивных	1	Форма для занятий спортивными и подвижными играми. Зоны на	Знать правила игры в волейбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
----	--	-----------------------------	---	--	-------------------------------	---	---

			игр.		волейбольной площадке, основные правила, термины.		видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	
50			Техника верхней передачи мяча.	1	Принятие основных стоек по сигналу. Отбивание мяча об пол, над собой, в парах, тройках.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
51			Техника приема мяча снизу.	1	Стойка игрока при нижнем приеме. Прием мяча после набрасывания.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
52			Закрепление техники прием мяча снизу.	1	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Спортивная игра волейбол-7 часов								
53			Нижняя прямая подача мяча.	1	Т.Б. при занятии волейболом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
54			Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55			Нижняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56			Техника прямого нападающего удара.	1	Основная стойка при нападающем ударе, наскок, работа у стены, приём из	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми

				различных положений, Игра по упрощённым правилам		деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	в разных социальных ситуациях
57		Техника прямого нападающего удара.	1	Основная стойка при нападающем ударе, наскок, работа у стены, приём из различных положений, Игра по упрощённым правилам	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58		Техника прямого нападающего удара.	1	Основная стойка при нападающем ударе, наскок, работа у стены, приём из различных положений, Игра по упрощённым правилам	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
59		Техника прямого нападающего удара.		Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Легкая атлетика-9 часов

60 61 62		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике	4	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63		Техника спринтерского бега 60м		СБУ повторное пробегание отрезков 60м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	
64			Техника эстафетного бега.	1	Передача эстафеты на месте, в колоннах, встречные эстафеты	Знать правила при передачи эстафете, уметь принимать эстафету	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафетный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
65			Закрепление техники эстафетного бега	1	Передача эстафеты в коридорах 10-15 м. Повторное пробегание отрезков 10-15 м с эстафетной палочкой	Уметь принимать эстафету при быстром беге	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66			Метание теннисного мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67			Контрольный Метание теннисного мяча на дальность	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	Уметь принимать эстафету при быстром беге.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс
Общее количество часов на учебный год - 68
Общее количество учебных часов на I четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика- 7 часов								
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике	1	Бег в переменном беге в чередовании с ходьбой. Совершенствование выносливости.	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2			Спринтерский бег.	1	Спец. беговые упражнения, старты из различных положений, повторный бег отрезков 10, 15, 30м. Стартовый разгон.	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта,	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
3			Техника низкого старта. Бег 60 м.	1	Низкий старт (15-30 м.). Финиширование. Бег 60 м. Бег (60 м.) на результат.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с низкого старта.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
4			Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	Разновидности прыжков. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать правила проведения метания малого мяча на дальность, технику прыжка в длину.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> правила проведения прыжка в длину.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
5			Прыжок в длину	1	Метание гранаты 500 и 700	Знать правила проведения метания гранаты на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

			с разбега «согнув ноги» Метание гранаты 500 и 700 гр.		гр. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	дальность, технику прыжка в длину.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> правила проведения метания гранаты на дальность, технику прыжка в длину.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
6			Метание гранаты 500 и 700 гр. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1	Метание гранаты 500 и 700 гр. Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	Знать правила проведения тестирования метания гранаты на дальность.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания гранаты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
7			Техника длительного бега.		Определение уровня подготовленности по умению выполнять технику длинного бега. Бег (1500 м). Бег по дистанции.	Уметь пробегать среднюю беговую дистанцию.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять чередование бега с ходьбой »	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Спортивные игры баскетбол – 9 часов

8			Техника безопасности в спортивных играх. Ведение мяча на месте.	1	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте из различных положений. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9			Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления по сигналу. Ведение мяча с остановками передачами по сигналу.	Уметь выполнять ведение мяча с изменением направления. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты ведения мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10			Техника владения мячом в игре.	1	Варианты техники владения мячом. Игра на одно кольцо 3×3, 2×2,	Уметь выполнять передачи м и уметь выполнять ведение.. Знать правила игры.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

							<i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.	социальных ситуациях
11			Техника передачи мяча.	1	Передача мяча на месте в движении, координационных способностей, выносливости. Передача в 3-ах, в движении, передача в малой восьмёрке. Быстрый прорыв Проверка домашних заданий.	Уметь выполнять передачи мяча.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12			Техника броска мяча с двух шагов.	1	Броски мяча в кольцо после ведения от середины зала, после передачи с угла и с центра.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
13			Техника броска мяча с двух шагов. Техника штрафного броска.	1	Броски мяча в кольцо после ведения от середины зала, после передачи с угла и с центра. Бросок мяча со штрафной линий.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, играть в спортивную игру «баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14			Комбинация из изученных элементов. Техника штрафного броска.	1	Ведение дальней рукой от кольца 2а шага бросок ведение в обратную сторону бросок. Бросок мяча со штрафной линий.	Знать правила проведения упражнения. Уметь выполнять упражнение на два шага.	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15			Совершенствован ие тактики игры, техники защитных действий.	1	Действия против игроков с мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в защите и нападении.	Уметь правильно держать мяч при броске. Перемещаться с мячом по площадке.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перехват мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16			Совершенствова	1	Действия против игроков с	Уметь правильно держать	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Развитие этических чувств,

			ние тактических действий в защите и нападении		мячом (перехват, накрывание). Групповые действия в защите и нападении.	мяч при броске. Перемещаться с мячом по площадке.	соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
--	--	--	---	--	--	---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество учебных часов на II четверть – 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	По плану	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Гимнастика – 16 часа								
17			Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Строевая подготовка. Разминка на гимнастических матах, развитие гибкости, прыжки на скакалке.	Знать принципы построения урока по акробатике.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять акробатические элементы.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18			Акробатика. Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат (д)	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять упражнения в связки. Знания: Правила безопасности на занятиях гимнастикой.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
19			Акробатика. Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д)	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять упражнения в связки. Знания: Правила безопасности на занятиях гимнастикой	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

					силовых способностей			
20		Акробатика. Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д).	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в два приема.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
21		Лазание по канату в два приема	1	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два приема.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, технику лазания в два приема.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, выполнять лазание в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
22		Лазание по канату в два приема. Контроль.	1	Лазание по канату в два приема. Игра-эстафета с набивными мячами.	Знать, как проводится зарядка, правила подвижной игры эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, выполнять лазание в два приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
23		Техника «колесо»	1	Переворот через сторону со страховкой и без. Разучивание комбинации: стойка на одной, сед, кувырок в перед, поворот на 180, стойка на лопатках, сед углом, мостик лечь, поворот руки в стороны, прыжок прогнувшись.	Знать технику выполнения комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
24		Техника «колесо». Закрепление комбинации.	1	Переворот через сторону со страховкой и без. Разучивание комбинации: стойка на одной, сед, кувырок в перед, поворот на 180, стойка на лопатках, сед углом,	Знать технику выполнения комбинации.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

					мостик лечь, поворот руки в стороны, прыжок прогнувшись.			
25		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
26		Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
27		Контроль Опорный прыжок	1	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполняют опорный прыжок ноги врозь.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок ноги врозь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
28		Комбинация в равновесии	1	ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию в равновесии.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию в равновесии	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
29		Длинный кувырок вперед.	1	Длинный кувырок вперед из положения стоя. Различные виды кувырков.	Уметь выполнять длинный кувырок.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
30		Висы. Подъем	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в висте	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	

			переворотом в упор		(мальчики). Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
31			Висы. Подъем переворотом в упор	1	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32			Игры-эстафеты	1	Игры-эстафеты с различными предметами. Наклоны вперед из положения сидя.	Знать правила прохождения эстафет и выполнения упражнения наклона вперед	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафеты с различными предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	п	ф				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Лыжная подготовка-16 часа								
33			Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Подбор ботинок и лыж.	Знать технику передвижения бесшажным ходом. Уметь выполнять бесшажный ход.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный бесшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
34			Совершенствования	1	Строевые приемы с	Знать технику передвижения на лыжах.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

			ние попеременного 2-го хода.		лыжами и на лыжах. Попеременный 2-ый ход		<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
35			Совершенствование попеременного 2-го хода.	1	Безшажный ход. Попеременный 2-ый ход Прохождение дистанции 1 км.	Уметь выполнять эстафетный бег. Применять изученные виды лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> эстафетный бег.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
36			Совершенствование попеременного 2-го хода.	1	Безшажный ход. Попеременный 2-ый ход Прохождение дистанции 1,5 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить попеременный двухшажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
37			Одновременный 1-ый ход.	1	Одновременный 1-ый ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику попеременно двухшажного хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода. Уметь выполнять повороты переступанием.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить поворот переступанием.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38			Одновременный 1-ый ход.	1	Одновременный 1-ый ход. Прохождение дистанции 1 км.	Знать технику одновременного 2-го хода. Уметь проходить дистанцию с применением изученного хода.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
39			Прохождение по дистанции со сменой ходов.	1	Прохождение по дистанции со сменой ходов	Уметь правильно применять ход в зависимости от рельефа и погодных условий.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить смену хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
40			Подъема «елочкой»	1	Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь выполнять подъем «елочкой». Знать технику выполнения	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить подъем елочкой	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
41			Спуски в средней стойке. Торможение «плугом»	1	Т. Б на спусках, подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках. Тормозить «плугом»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить торможение плугом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

42		Спуски в средней стойке. Торможение «плугом».	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить спуск в средней стойке.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
43		Спуски в средней стойке. Торможение «плугом».	1	Спуск в средней стойке. Подъема елочкой. Торможение плугом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнить одновременный двухшажный ход.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
44		Прохождение дистанции 2 - 3 км. С применением изученных ходов.	1	Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
45		Лыжные гонки 3 км. Быстрый лыжник.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах с применением изученных лыжных ходов	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
46		Круговая эстафета	1	Круговая эстафета с прохождением этапа 250 м.	Уметь проходить эстафетный этап со средней скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить круговую эстафету.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
47		Контроль прохождения дистанции 2 км.	1	Прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
48		Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах со средней скоростью и применением лыжных ходов.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 3 км.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни

Спортивная игра волейбол-4 часов

49		Т.Б. на занятиях спортивных	1	Форма для занятий спортивными и подвижными играми. Зоны на	Знать правила игры в волейбол	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
----	--	-----------------------------	---	--	-------------------------------	---	---

			игр.		волейбольной площадке, основные правила, термины.		видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	
50			Техника верхней передачи мяча.	1	Принятие основных стоек по сигналу. Отбивание мяча об пол, над собой, в парах, тройках.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
51			Техника приема мяча снизу.	1	Стойка игрока при нижнем приеме. Прием мяча после набрасывания.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
52			Закрепление техники прием мяча снизу.	1	Прием мяча двумя руками снизу. Эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками снизу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	по	фактически				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Спортивная игра волейбол-7 часов								
53			Верхняя прямая подача мяча.	1	Т.Б. при занятии волейболом. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху. Прием мяча с низ. Верхняя прямая подача мяча.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять верхнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
54			Верхняя прямая подача мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу в парах через зону. Верхняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу мяча	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять верхнюю прямую подачу мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
55			Комбинация из верхнего нижнего приёма у сетки	1	Повторение техники безопасности, расстановки игроков на поле. Передачи в парах через сетку 10-5; 8-4;5-3	Знать, как выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять прием мяча двумя руками сверху, снизу через сетку, подача мяча снизу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
56			Техника прямого нападающего удара.	1	Основная стойка при нападающем ударе, наскок, работа у стены, приём из различных положений, Игра	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

					по упрощённым правилам		<i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	
57			Техника прямого нападающего удара.	1	Основная стойка при нападающем ударе, наскок, работа у стены, приём из различных положений, Игра по упрощённым правилам	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, прямой нападающий удар.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
58			Техника блока	1	Основная стойка при блоке, наскок, работа у стены, сетки, с продвижением, приём из различных положений, Игра по упрощённым правилам	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, технику блокирования.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, технику блокирования.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
59			Техника блока		Основная стойка при блоке, наскок, работа у стены, сетки, с продвижением, приём из различных положений, Игра по упрощённым правилам	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, технику блокирования.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, технику блокирования.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Легкая атлетика-9 часов

60 61 62			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетике	4	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания.	Знать технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
63			Техника спринтерского бега 60м		СБУ повторное пробегание отрезков 60м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	
64			Техника эстафетного бега.	1	Передача эстафеты на месте, в колоннах, встречные эстафеты	Знать правила при передаче эстафете, уметь принимать эстафету	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять эстафетный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
65			Закрепление техники эстафетного бега	1	Передача эстафеты в коридорах 10-15 м. Повторное пробегание отрезков 10-15 м с эстафетной палочкой	Уметь принимать эстафету при быстром беге	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта, прыжка в длину с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66			Метание гранаты 500 и 700 гр.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты 500 и 700 гр.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание гранаты с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67			Контрольный Метание гранаты 500 и 700 гр.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500 и 700 гр.	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание гранаты с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать гранату на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
68			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги	Уметь принимать эстафету при быстром беге.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать гранату на дальность с разбега,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Нормы оценки знаний, умений и компетентностей учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если: В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором: Движение или отдельные его	За тоже выполнение, если: При выполнении ученик	За выполнение, в котором: Двигательное действие в	За выполнение, в котором: Движение или отдельные его

элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	---	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.
Дидактическое и методическое обеспечение**

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы

Матвеев А.П. Физическая культура: программа 5-9 класс "Издательство" Просвещение", 2010

Физическая культура А. П. Матвеев, Москва, Методические рекомендации, Просвещение

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Демонстрационные учебные пособия		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1	
1.2	Плакаты методические	10	
1.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	10	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Канат для лазанья с механизмом крепления		
2.3	Козёл гимнастический	2	
2.4	Мост гимнастический подкидной	2	
2.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	

2.6	Секундомер	1	
2.7	Сетка для переноса малых мячей	1	
2.8	Маты гимнастические	8	
2.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	9	
2.10	Мяч малый (теннисный)	6	
2.11	Скакалка гимнастическая	12	
2.12	Палка гимнастическая	6	
2.13	Обруч гимнастический	8	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
2.14	Планка для прыжков в высоту	1	
2.15	Стойка для прыжков в высоту	2	
2.16	Флажки разметочные	10	
2.17	Рулетка измерительная (10 м,)	1	
2.18	Номера нагрудные	12	
<i>Спортивные игры</i>			
2.19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	
2.20	Мячи баскетбольные	10	
2.21	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
2.22	Сетка волейбольная	2	
	Мячи волейбольные	12	

2.23			
2.24	Ворота для мини-футбола	2	
2.24	Мячи футбольные	4	
2.25	Мячи для ручного мяча	3	
	Туризм		
2.26	Палатки туристские (двухместные)	2	
3	Средства первой помощи		
3.1	Аптечка медицинская	1	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи.
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
5.2	Сектор для прыжков в длину	1	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал.

5- класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7- класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290