



№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		<b>I четверть</b>					
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>11ч</b>				
1.	1.	Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Виды и техника старта.	1			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> </ul>
2.	2.	Специальные беговые упражнения на месте и с перемещением. Прыжок в длину с места.	1				
3.	3.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Прыжок в длину с места - учёт.	1				
4.	4.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Броски набивных мячей.	1				
5.	5.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.- учёт. Бросок набивного мяча на дальность.	1				
6.	6.	Бросок набивного мяча – учёт. Челночный бег 3х10. Бег до 5 минут.	1				
7.	7.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 – учёт. Бег до 5 минут.	1				
8.	8.	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега.	1				
9.	9.	Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1				
10.	10.	Прыжок в высоту с разбега – учёт. Техника метания мяча с 3х шагов разбега.	1				
11.	11.	Круговая тренировка силового характера. Метание мяча на дальность – учёт.	1				

							<ul style="list-style-type: none"> <li>– участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;</li> <li>– проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
		<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6 ч</b>				<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать и удерживать учебную задачу;</li> <li>– применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи.</li> <li>– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</li> <li>– определять общую цель и пути ее достижения</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</li> <li>– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</li> <li>– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить вопросы, обращаться за помощью</li> <li>– формулировать собственное мнение</li> <li>– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</li> </ul>
12.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
13.	2.	Ведение мяча в движении. Техника двухшажной остановки. Передачи мяча в парах на месте.	1				
14.	3.	Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением скорости.	1				
15.	4.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте.	1				
16.	5.	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в парах в движении.	1				
17.	6.	Совершенствование разученных приёмов. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				

							<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</li> <li>– навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.</li> </ul>
		<b>II четверть</b>					
		<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12 часов</b>				
18.	1.	Инструктаж ТБ. Оздоровительная гимнастика. Строевые упражнения на месте.	1				
19.	2.	Строевые упражнения: перестроение из 1 шеренги в 2;3.	1				
20.	3.	Строевые упражнения: перестроения. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.	1				
21.	4.	Разучивание разминки на матах, строевых упражнений. Подвижная игра «Удочка».	1				
22.	5.	Разучивание ОРУ на матах с мячами, выполнение различных вариантов висов. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1				
23.	6.	Повторение ОРУ на матах с мячами, проведение тестирования подтягивания в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).	1				
24.	7.	Разучивание ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1				
25.	8.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1				
26.	9.	Наклон вперед из положения стоя – учёт. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1				
						<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</li> <li>– использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств;</li> <li>– выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;</li> <li>– применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики;</li> <li>– раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>– контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;</li> <li>– выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p>

27.	10.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				– формулировать собственное мнение;
28.	11.	Общеразвивающие упражнения с обручем. Сгибание разгибание рук в упоре лежа – учёт.	1				– проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
29.	12.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 минуту - учёт.	1				– соблюдать правила безопасности при работе на снарядах;
							– взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов.
							<b>Личностные:</b>
							– выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;
							– владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8ч</b>				<b>Регулятивные:</b>
30.	1.	Инструктаж по ТБ. Разучивание разминки с мячом, стойки игрока, ходьбы, бега.	1				– принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;
31.	2.	Повторение разминки с мячом, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча.	1				– уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
32.	3.	Разучивание техники передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	1				<b>Познавательные:</b>
33.	4.	Разучивание техники приема и передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра «Мячом в цель».	1				– уметь использовать наглядные модели;
		<b>III четверть</b>					– выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
34.	5.		1				
						Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты	

		Техника передачи мяча через волейбольную сетку. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.				выдающихся спортсменов,  аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию;</li> <li>- понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</li> <li>- включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</li> <li>- формулировать собственное мнение;</li> <li>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам;</li> <li>- проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.</li> </ul>
35.	6.	ОРУ с мячом. Разучивание техники прямого нападающего удара. Повторение приема и передачи, нижней прямой подачи мяча.	1				
36.	7.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. Игра «10 передач».	1				
37.	8.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				
		<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>10ч</b>			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бег</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий по кроссовой подготовке;</li> </ul>
38.	1.	Инструктаж по ТБ. Повторение СУ, ОРУ в движении, СБУ, бега на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1				
39.	2.	Специально беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1				
40.	3.	Специально беговые упражнения. Бег по пересеченной местности в гору и под гору.	1				

41.	4.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 1000 м.	1			методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить вопросы, обращаться за помощью</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> <li>- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать мотивационную основу на занятия кроссовой подготовкой;</li> <li>- проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям по кроссовой подготовке.</li> </ul>
42.	5.	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1				
43.	6.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1				
44.	7.	Продолжительный бег 6 минут. Круговая эстафета.	1				
45.	8.	Продолжительный бег 8 минут. Упражнения на расслабление.	1				
46.	9.	Продолжительный бег 10 минут. Упражнения на гибкость.	1				
47.	10.	Специально беговые упражнения. Эстафетные задания с бегом.	1				
		<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>5 ч</b>			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты</p> <p>методические, таблицы по стандартам физического развития и</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</li> <li>- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать наглядные модели;</li> <li>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных</li> </ul>
48.	1.	Инструктаж ТБ. Разучивание ОРУ с мячом, стойки и перемещению игрока, правил спортивной игры «Баскетбол».	1				
49.	2.	Разучивание передачи и ловли мяча на месте. Повторение правил спортивной игры «Баскетбол».	1				
50.	3.	Разучивание передачи и ловли мяча в движении. Игра «33».	1				
51.	4.	Передачи и ловли мяча на месте и в движении в парах.	1				

52.	5.	Разучивание передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1			физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	условий; – прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <b>Коммуникативные:</b> – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <b>Личностные:</b> – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
		<b>VI четверть</b>					
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10 ч</b>				
53.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Разучивание строевых упражнений с лыжами в руках и на лыжах.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты	<b>Познавательные:</b> – осуществлять анализ выполненных действий; – активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; – выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. – понимать и принимать цели, сформулированные учителем;
54.	2.	Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок.	1			методические, таблицы по стандартам физического развития и физической	<b>Регулятивные:</b> – принимать и сохранять учебную задачу;
55.	3.	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах с лыжными палками и без них. Повороты переступанием.	1				
56.	4.	Техника попеременного двухшажного хода, поворотов на лыжах прыжком.	1				



57.	5.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1			подготовленности , портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватно воспринимать словесную оценку учителя;</li> <li>– принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать собственное мнение;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;</li> </ul>	
58.	6.	Повторение лыжных ходов, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом».	1					
59.	7.	Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъемов на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуск на лыжах «змейкой»	1					
60.	8.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «Накаты».	1					
61.	9.	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание.	1					
62.	10.	Эстафеты и игры на лыжах.	1					
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>6 ч</b>					
63.	1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – учёт. Прыжок в длину с разбега.	1					<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>– планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>– адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>– оценивать правильность выполнения двигательных</li> </ul>
64.	2.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Круговая тренировка на выносливость.	1					
65.	3.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Бег 30 метров – учёт.	1					
66.	4.	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 60 метров – учёт.	1					
67.	5.	Эстафетные задания с бегом и прыжками.	1					
68.	6.	Эстафетные задания с бегом и прыжками.	1					

						<p>действий.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>– активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>– выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>– участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой;</li> <li>– проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
	<b>Итого</b>		<b>68 ч</b>			