

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 208
Красносельского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 18
от 24.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
О.В.Борисова
Приказ № 130-од
от 24.08.2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета «**Физическая культура**»
для 9 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Прищепова Вера Аркадиевна

Квалификационная категория: высшая

Санкт-Петербург
2022 год

1. Пояснительная записка

1.1. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 208 на 2022-2023 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

1.2. Цели и задачи

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физ. культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физическая (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.3. Учебно-методический комплект

1.3.1. Учебно-методический комплект

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 8-9 класс,- М.: Просвещение- 2014г.

1.4.2. Дополнительно используемые информационные ресурсы

Литература:

1. Кисилев П.А., Кисилева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Глобус, 2008г.

2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: Вако, 2010г.

3. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- М.: Просвещение, 2011г.

4. Колодицкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика.- М.: Просвещение, 2011г.

5. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы. Тестовый контроль. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2012г.

6. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 22-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2010г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал;

2. <http://www.edu.ru>-Федеральный портал «Российское образование»;

3. <http://www.uroki.ru>-Образовательный портал «Учеба»;

4. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>–«Уроки. Нет» (уроки для учителей);
5. <http://www.vestnik.edu.ru>–электронный журнал «Вестник образования»;
6. <http://lib.sportedu.ru>–Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре;
7. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «физическая культура в школе».

Электронные ресурсы по формированию функциональной грамотности:

- Статья "Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры»
<https://infourok.ru>
- Функциональная грамотность на уроках физкультуры
<https://nsportal.ru>
- Дидактический материал для развития функциональной грамотности на уроках физической культуры. ...
<https://multiurok.ru>
- МО учителей физической культуры - "Педсовет66"
<https://pedsovet66.irro.ru>

1.4. Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч на дальность с места, с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в баскетбол и волейбол (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

1.5. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Виды контроля:

- *Стартовый (входной) контроль*: осуществляется в начале учебного года, при этом обязательно проводится сравнительный анализ с результатами итогового контроля, проводимого в конце прошлого учебного года. Направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся, значимых для дальнейшего обучения по предмету.

- *Текущий*: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

- *Этапный*: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.

- *Итоговый*: проводится в конце учебного года.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Формами текущего контроля успеваемости являются:

- индивидуальный контроль
- групповой контроль
- фронтальный контроль
- самооценка и взаимооценка.

2. Содержание учебного предмета, курса

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 9 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основе знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы:

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
- Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
- Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

- Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах.

- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы:

- Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

- Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

- Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

- Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

- Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

- Пользование баней

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр и игровых занятий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

3. Поурочно-тематическое планирование

№ урока № урока в теме	Дата	Тема урока	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Примечание
				предметные	Метапредметные (УУД)		
Легкая атлетика (11 час)							
1/1		Спринтерский бег. ТБ. Низкий старт от	УНЗ	Знать правила ТБ на уроках л/а. Знать технику	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	ТК, Ф, К	

		30 до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.		низкого старта, бега с ускорением, стартового разгона, эстафетного бега.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бег с низкого старта, технику беговых упражнений, эстафетный бег.		
2/2		Спринтерский бег. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30 м.	УПК	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м, встречной эстафетного бега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирования бега на 30 м, эстафетный бег.	СК, И, К	
3/3		Спринтерский бег. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование челночного бега 3x10.	УПК	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, эстафетного бега, передачи палочки.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять тестирование челночного бега 3x10 м, эстафетный бег, уметь передавать палочку.	ТМК, И, К	
4/4		Спринтерский бег. Финиширование. Бег 60 м.	УНЗ	Знать правила проведения бега на 60 м, финиширование, эстафетный бег.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять бег на 60 м, финиширование, эстафетный бег.	ПрК, Ф, К	
5/5		Спринтерский бег. Эстафетный бег. Тестирование бега на 60 м.	УПК	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м, эстафетного бега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять тестирование бега на 60 м, эстафетный бег.	ТМК, И, К	
6/6		Прыжок в длину с разбега.	УНЗ	Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги».	ПрК, Ф, К	
7/7		Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину.	УПК	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с разбега «способом согнув ноги».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату,	ТМК, И, К	

					сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега на результат.		
8/8		Метание малого мяча на дальность и в цель	УНЗ	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель, на дальность.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.	ПрК, Ф, К	
9/9		Метание малого мяча Тестирование метания малого мяча на дальность.	УРК	Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность с разбега.	ТмК, И, К	
10/10		Бег на средние дистанции.	УНЗ	Знать, как выполнять бег на средние дистанции.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять бег на средние дистанции.	ПрК, Ф, К	
11/11		Бег на средние дистанции. Тестирование бега на средние дистанции.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на средние дистанции.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование бега на средние дистанции.	ТмК, И, К	
Кроссовая подготовка (9часов)							
12/1		Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Кроссовый бег, преодоление горизонтальных препятствий	УНЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 11 мин, преодолевать препятствия.	ПрК, Ф, К	
13/2		Кроссовый бег,	УСЗ	Знать технику выполнения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	ПрК, Ф,	

		преодоление горизонтальных препятствий.		длительного бега, технику преодоления препятствий.	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 12 мин, преодолевать препятствия.	К	
14/3		Кроссовый бег, преодоление горизонтальных препятствий.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 13 мин, преодолевать препятствия.	ПрК, Ф, К	
15/4		Кроссовый бег, преодоление горизонтальных препятствий.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 14 мин, преодолевать препятствия.	ПрК, Ф, К	
16/5		Кроссовый бег, преодоление вертикальных препятствий.	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин, преодолевать препятствия.	ПрК, Ф, К	
17/6		Кроссовый бег, преодоление вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 16 мин, преодолевать препятствия.	ПрК, Ф, К	
18/7		Кроссовый бег, преодоление вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин, преодолевать препятствия.	ПрК, Ф, К	
19/8		Кроссовый бег, вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	ПрК, Ф, К	

					<i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 18 мин, преодолевать препятствия.		
20/9		Кроссовый бег. Тестирование кросса на 2000м.	УПК	Знать технику выполнения длительного бега, технику преодоления препятствий.	<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> выполнять бег 2000м на время.	ТМК, И, К	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)							
21/1		Висы. Строевые упражнения.	УНЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	<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, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
22/2		Висы. Строевые упражнения.	УСЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	<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> выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
23/3		Висы. Строевые упражнения.	УСЗ	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
24/4		Висы. Строевые упражнения.	УР	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов, перестроений, эстафеты.	ПрК, Ф, К	

25/5		Висы. Строевые упражнения.	УР	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, как выполнять различные виды перестроений, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять различные варианты висов, перестроений, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
26/6		Висы. Строевые упражнения. Тестирование подтягивания в висе.	УРК	Знать правила проведения тестирования подтягивания в висе, упражнений на гимнастической скамейке, эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять тестирование подтягивания в висе, перестроения, упражнения на гимнастической скамейке, эстафеты.	ТМК, И, К	
27/7		Опорный прыжок	УНЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет с использованием гимнастических скамеек.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
28/8		Опорный прыжок	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет с использованием гимнастических скамеек.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать со сверстниками и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
29/9		Опорный прыжок	УСЗ	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет с использованием гимнастического инвентаря.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
30/10		Опорный прыжок	УР	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет с использованием гимнастического инвентаря.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.	ПрК, Ф, К	

31/11		Опорный прыжок	УР	Знать технику выполнения опорного прыжка, эстафет с использованием гимнастического инвентаря.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять опорный прыжок, эстафеты.	ПрК, Ф, К	
32/12		Опорный прыжок. Тестирование опорного прыжка.	УРК	Знать технику тестирования опорного прыжка.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять тестирование опорного прыжка.	ТмК, И, К	
33/13		Акробатика. кувырок назад в полу-шпагат. Стойка на руках и голове. Лазание по канату.	УНЗ	Знать технику выполнения кувырка назад в полу-шпагат, стойки на руках и голове, лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок назад в полу-шпагат, стойку на руках и голове, лазание по канату в два приёма.	ПрК, Ф, К	
34/14		Акробатика. Тестирование кувырка назад в полу-шпагат. Стойка на руках и голове. Лазание по канату.	УРК	Знать технику тестирования кувырка назад в полу-шпагат, стойки на руках и голове, лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять тестирование кувырка назад в полу-шпагат, стойку на руках и голове, лазание по канату в два приема.	ТмК, И, К	
35/15		Акробатика. Длинный кувырок. Равновесие на одной руке. Лазание по канату.	УНЗ	Знать технику выполнения длинного кувырка, равновесия на одной руке, лазания по канату в два приема.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять длинный кувырок вперед, равновесие на одной руке, лазание по канату в два приема.	ПрК, Ф, К	
36/16		Акробатика. Тестирование длинного кувырка. Равновесие на одной руке.	УРК	Знать технику тестирования длинного кувырка, выполнения равновесия на одной руке, технику лазания по канату	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по	ТмК, И, К	

		Лазание по канату.		в два приема.	указанию взрослого. Познавательные: выполнять тестирование длинного кувырка вперёд, выполнять, равновесие на одной руке, лазание по канату в три приема.		
37/17		Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Тестирование лазания по канату.	УРК	Знать технику тестирования лазания по канату в три приема, комбинации из разученных элементов.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять тестирование лазания по канату в три приема, комбинации из разученных элементов.	ТмК, И, К	
38/18		Акробатика. Тестирование комбинация из разученных элементов. Лазание по канату.	УРК	Знать технику тестирования комбинации из разученных элементов, технику лазания по канату в три приема.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять тестирование комбинации из разученных элементов, лазание по канату в три приема.	ТмК, И, К	
Волейбол (18 часов)							
39/1		Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей.	УНЗ	Знать, как выполнять стойки и передвижение игрока, передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, правила проведения эстафет с элементами волейбола, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять стойки и передвижение игрока, передачу мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, эстафеты с элементами волейбола, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
40/2		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
41/3		Стойка и	УСЗ	Знать, как выполнять	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и	ПрК, Ф,	

		передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей.		передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.	сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.	К	
42/4		Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Развитие координационных способностей.	УРК	Знать, как выполнять тестирование передачи мяча двумя руками в прыжке, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять тестирование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, играть по упрощенным правилам.	ТМК, И, К	
43/5		Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	УНЗ	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
44/6		Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Развитие координационных способностей.	УСЗ	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, прием подачи, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
45/7		Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	УРК	Знать, как выполнять тестирование нижней прямой подачи, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю прямую подачу, принимать мяч отражённый сеткой, играть по	ТМК, И, К	

					упрощенным правилам.		
46/8		Прямой нападающий удар, приём нападающего удара, приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	УНЗ	Знать, как выполнять прямой нападающий удар, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять прямой нападающий удар, приём нападающего удара, приём мяча отражённого сеткой. Играть в волейбол.	ПрК, Ф, К	
47/9		Прямой нападающий удар, приём нападающего удара, приём мяча отражённого сеткой. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	УСЗ	Знать, как выполнять прямой нападающий удар, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прямой нападающий удар, приём нападающего удара, приём мяча отражённого сеткой. Играть в волейбол.	ПрК, Ф, К	
48/10		Прямой нападающий удар, приём нападающего удара, игра в волейбол.	УРК	Знать, как выполнять тестирование прямого нападающего удара, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять тестирование прямого нападающего удара, играть в волейбол.	ТмК, И, К	
49/11		Комбинации из разученных элементов. Игра в волейбол.	УНЗ	Знать, как выполнять комбинации из разученных элементов, игру по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять комбинации из разученных элементов, играть по упрощенным правилам.	ПрК, Ф, К	
50/12		Комбинации из разученных элементов. Игра в волейбол.	УСЗ	Знать, как выполнять комбинации из разученных элементов, играть в волейбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять комбинации из разученных	ТмК, И, К	

					элементов, играть по упрощенным правилам.		
51/13		Комбинации из разученных элементов. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей.	УСЗ	Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, приём мяча снизу в группе, играть в волейбол.	ТМК, Г, К	
52/14		Комбинации из разученных элементов. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей	УСЗ	Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, приём мяча снизу в группе, играть в волейбол.	ТМК, Г, К	
53/15		Комбинации из передвижений игрока. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через третью зону. Развитие координационных способностей	УСЗ	Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол.	ТМК, Г, К	
54/16		Комбинации из передвижений игрока. Приём мяча снизу в группе. Игра в нападении через четвёртую зону. Развитие координационных способностей	УР	Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол.	ТМК, Г, К	
55/17		Комбинации из передвижений игрока. Приём мяча снизу в	УР	Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	ТМК, Г, К	

		группе. Игра в нападении через четвёртую зону. Учебная игра.			сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол		
56/18		Комбинации из разученных элементов. Учебная игра.	УР	Знать правила игры в волейбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в волейбол.	ТмК, Г, К	
Баскетбол (27 часов)							
57/1		Правила Т.Б. на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	УНЗ	Знать, стойки и перемещения игрока, правила игры в баскетбол, ТБ на уроках баскетбола.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: меть выполнять стойки и перемещения игрока, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
58/2		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
59/3		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УСЗ	Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
60/4		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УР	Знать, как выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и	ПрК, Ф, К	

				сопротивлением, правила игры в баскетбол.	действия партнеров. Познавательные: выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол, играть в баскетбол.		
61/5		Тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	УРК	Знать, как выполнять тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять тестирование передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением, играть в баскетбол.	ТмК, И, К	
62/6		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	УНЗ	Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
63/7		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	УСЗ	Знать, какие варианты ведения существуют, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
64/8		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	УНЗ	Знать, как вести мяч с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, как выполнять бросок двумя руками от головы с места, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы с места, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
65/9		Ведение мяча с пассивным	УСЗ	Знать, как вести мяч с пассивным	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.	ПрК, Ф, К	

		сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.		сопротивлением, с сопротивлением на месте, как выполнять бросок двумя руками от головы с места, правила игры в баскетбол.	Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте, бросок двумя руками от головы с места, ,играть в баскетбол.		
66/10		Бросок двумя руками от головы в прыжке.	УНЗ	Знать, как выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
67/11		Бросок двумя руками от головы в прыжке.	УСЗ	Знать, как выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять бросок двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
68/12		Тестирование броска двумя руками от головы в прыжке.	УРК	Знать, как выполнять тестирование броска двумя руками от головы в прыжке, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование броска двумя руками от головы в прыжке, играть в баскетбол.	ТмК, И, К	
69/13		Передача мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча одной рукой от плеча, штрафной бросок, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
70/14		Передача мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	УНЗ	Знать, как выполнять передачу мяча одной рукой от плеча, штрафной бросок, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
71/15		Передачи мяча в движении, штрафной	УСЗ	Знать, как выполнять передачи мяча в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать	ПрК, Ф, К	

		бросок.		движении, штрафной бросок, правила игры в баскетбол.	рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: передачи мяча в движении, выполнять штрафной бросок, играть в баскетбол.		
72/16		Броски мяча в движении. Тестирование штрафного броска.	УРК	Знать, как выполнять броски мяча в движении. тестирование штрафного броска, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски мяча в движении, тестирование штрафного броска, играть в баскетбол.	ТмК, И, К	
73/17		Личная защита и позиционное нападение.	УНЗ	Знать технику личной защиты и позиционного нападения, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения Познавательные: технически правильно выполнять личную защиту и позиционное нападение, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
74/18		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УНЗ	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
75/19		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УСЗ	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	
76/20		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	УР	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ПрК, Ф, К	

77/21		Тестирование комбинации из освоенных элементов.	УРК	Знать, как выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов, правила игры в баскетбол.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять тестирование комбинации из освоенных элементов, играть в баскетбол.	ТМК, И, К	
78/22		Взаимодействие игроков в нападении. Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	ТМК, Г, К	
79/23		Взаимодействие игроков в нападении. Учебно-тренировочные игры.	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	ТМК, Г, К	
80/24		Взаимодействие игроков в защите. Учебно-тренировочные игры	УСЗ	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	ТМК, Г, К	
81/25		Взаимодействие игроков в защите. Учебно-тренировочные игры	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	ТМК, Г, К	

82/26		Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	ТмК, Г, К	
83/27		Учебно-тренировочные игры.	УР	Знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять на практике изученные элементы, играть в баскетбол.	ТмК, Г, К	
Кроссовая подготовка (9 часов)							
84/10		Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Кроссовый бег, преодоление горизонтальных препятствий	УНЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 13 мин, преодолевать горизонтальные препятствия.	ПрК, Ф, К	
85/11		Кроссовый бег, преодоление горизонтальных препятствий	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 14 мин, преодолевать горизонтальные препятствия.	ПрК, Ф, К	
86/12		Кроссовый бег, преодоление горизонтальных препятствий	УСЗ	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 мин, преодолевать горизонтальные препятствия.	ПрК, Ф, К	
87/13		Кроссовый бег,	УСЗ	Знать технику выполнения	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	ПрК, Ф,	

		преодоление горизонтальных препятствий		длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 16 мин, преодолевать горизонтальные препятствия	К	
88/14		Кроссовый бег, вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 17 мин, преодолевать вертикальные препятствия.	ПрК, Ф, К	
89/15		Кроссовый бег, вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 18 мин, преодолевать вертикальные препятствия	ПрК, Ф, К	
90/16		Кроссовый бег, вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 19 мин, преодолевать вертикальные препятствия	ПрК, Ф, К	
91/17		Кроссовый бег, вертикальных препятствий.	УР	Знать технику выполнения длительного бега, преодоления препятствий, правила спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 20 мин, преодолевать вертикальные препятствия	ПрК, Ф, К	
92/18		Кроссовый бег. Тестирование кросса на 2000м.	УРК	Знать правила проведения тестирования кроссового бега, бежать кросс на время 2000м спортивной игры «Лапта».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.	ТмК, И, К	

					Познавательные: выполнять бег 2000м на время, преодолевать препятствия.		
Легкая атлетика							
93/12		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств. Тестирование бег 30м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 30м с высокого старта, старты из различных исходных положений, низкий старт.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, выполнять старты из различных исходных положений, низкий старт.	ПрК, Ф, К	
94/13		Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (передача палочки). Развитие скоростных качеств Тестирование челночного бега 3x10м.	УРК	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3x10 м, выполнение низкого старта, эстафетного бега.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3x10 м, выполнять низкий старт, эстафетный бег.	ТмК, И, К	
95/14		Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование, Эстафетный бег (передача палочки). Бег на 60 м	УНЗ	Знать правила проведения бега на 60м с низкого старта, эстафетного бега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять бег на 60м с низкого старта, эстафетный бег.	ПрК, Ф, К	
96/15		Низкий старт, финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Тестирование бег 60м.	УРК	Знать правила проведения тестирования бега на 60м с низкого старта, эстафетного бега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять тестирование бега на 60м с низкого старта, эстафетный бег.	ТмК, И, К	
97/16		Прыжок в длину с разбега.	УНЗ	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега.	ПрК, Ф, К	
98/17		Прыжок в длину с	УСЗ	Знать правила проведения	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и	ПрК, Ф,	

		разбега		прыжка в длину с разбега.	способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега.	К	
99/18		Тестирование прыжков в длину с разбега.	УРК	Знать технику тестирования прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с одноклассниками и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тестирование прыжков в длину с разбега.	ТмК, И, К	
100/19		Метание малого мяча на дальность.	УНЗ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность.	ПрК, Ф, К	
101/20		Метание малого мяча на дальность.	УСЗ	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность.	ПрК, Ф, К	
102/21		Тестирование метания малого мяча на дальность.	УРК	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, подвижных игр.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять тестирование метания малого мяча на дальность, играть в подвижные игры.	ТмК, И, К	

4. Условные обозначения

1. Контроль

Виды контроля	Формы контроля	Методы контроля
СК – стартовый	И - индивидуальный	П - письменный
ТК – текущий	Г - групповой	У - устный
ПрК – промежуточный	Ф - фронтальный	К - комбинированный
ТмК – тематический	СО - самооценка	Э - электронный
ПА – промежуточная аттестация	ВО - взаимооценка	

2. Типы уроков

УНЗ - Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков

УР - Урок рефлексии

УСЗ - Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

УРК - Урок развивающего контроля