

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих **нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 № 38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535)
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт основного образования МБОУ СШ № 5
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020 - 2021 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 7 классе – 68 часа (из расчета 2 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Цели и задачи учебного предмета

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели:** формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры; формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;

- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.
- формирования позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение сознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры.

Общая характеристика предмета

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармоничного развития личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	52
1.1	Основы знаний	В процессе
1.2	Легкая атлетика	16
1.3	Кроссовая подготовка	18
1.4	Гимнастика	14
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры	20

Результаты изучения учебного предмета:

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 7 классов

№п/п	Определяемые способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовленности					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		Бег 60 м, с	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Координационные	Челночный бег 3х10м,с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	145	165-180	200	135	155-175	190
		Прыжки со скакалкой за 30с.	30	40	50	30	45	55
		Метание мяча на дальность, м	23	25	28	16	23	25
		Бросок набивного мяча, м	400	500	600	300	450	500

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Содержание курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (16ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (20ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка (18ч)

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха

Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)

Календарно - тематическое планирование 7 класс

1 четверть (18 часов)

№ урока	Дата		Темаурока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
Лёгкая атлетика (11 часов)							
1.1			Вводный инструктаж техника безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы.	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Устанавливать рабочие отношения. Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.2			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: Выполнять действия по образцу, соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры, технике бега на 30 м с высокого старта	П: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации К: используют речь для регуляции своего действия	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.	Текущий
1.3			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: Технике бега на 30 м с высокого старта, выполнять легкоатлетические упражнения, узнают о правилах проведения соревнований	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. К: договариваются и приходят к	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий

					общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
1.4			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: Технике бега на 30 м с высокого старта, выполнять легкоатлетические упражнения, технике челночного бега	П: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Р: принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Текущий
1.5			Спринтерский бег, 30-60 м	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения, бег по дистанции, финиширование, технике челночного бега	П: используют общие приёмы решения поставленных задач; Р: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель; К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
1.6			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения, играть в игру, выполнять бег 60 м на результат	П: используют общие приёмы решения поставленных задач; Р: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют положительные качества и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Текущий
1.7			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Научатся: технически правильно выполнять прыжок способом «согнув ноги», выполнять разбег для прыжка в длину, метание мяча на дальность, узнают о правилах соревнований по прыжкам в длину	П: используют общие приёмы решения поставленных задач. Р: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя. К: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий

1.8			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Научатся: технически правильно выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, выполнять отталкивание, метание мяча на дальность, узнают о правилах соревнований по метанию мяча	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
1.9			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Научатся: правильно выполнять прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Р: контролируют свою деятельность по результату, адекватно оценивают свои действия и действия партнёров. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Текущий
1.10			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Научатся: Метанию мяча в цель; выполнять прыжок в длину с разбега, узнают о правилах соревнований в метании.	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. К: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
1.11			Прыжок	Научатся:	П: самостоятельно ставят,	Оrientируются на	

			в высоту. Метание малого мяча	Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча на дальность, узнают о правилах соревнований по метанию мяча	формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	понимании причин успеха в учебной деятельности.	
--	--	--	-------------------------------	---	--	---	--

2.Кроссовая подготовка(7 часов)

2.1			Бег на средние дистанции	Научатся: выполнять бег на выносливость, играть в игру «Лепта», узнают о правилах соревнований в беге на средние дистанции	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. К: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
2.2			Бег на средние дистанции	Научатся: выполнять бег на выносливость, играть в игру «Лепта», узнают о правилах соревнований в беге на средние дистанции	П: используют общие приёмы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя , сверстников. К: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий
2.3			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, чередовать ходьбу и бег, играть в игру «Лепта», узнают терминологию	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий

				кроссового бега	выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.		
2.4			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, выполнять бег в гору, играть в игру «Лапта»	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый контроль. К: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Текущий
2.5			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, выполнять бег в гору и под гору, чередовать ходьбу и бег, играть в игру «Лапта».	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый контроль. К: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
2.6			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, выполнять бег в гору и под гору, чередовать ходьбу и бег, играть в игру «Лапта».	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Текущий

					инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	личностного смысла учения.	
2.7			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, выполнять бег в гору и под гору, чередовать ходьбу и бег, играть в игру «Ляпта».	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: выполняют действия соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий

2 четверть (14часов)

№ урока	Дата		Темаурока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
3.Гимнастика(14 часов)							
3.1			Вводный инструктаж. Висы. Строевые упражнения	Научатся: соблюдать правила безопасности; выполнять строевые упражнения; выполнять висы, упражнения на гимнастической скамейке	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности , ориентируются на позицию партнёра в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Текущий

					общении и взаимодействии.		
3.2			Висы. Строевые упражнения	Научатся: выполнять строевые упражнения; висы, подтягивания в висе, узнают о значении гимнастических упражнений для развития силовых способностей	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Текущий
3.3			Висы. Строевые упражнения	Научатся: выполнять строевые упражнения; висы, упражнения в висах, подтягивания в висе	П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности	Текущий
3.4			Висы. Строевые упражнения	Научатся: выполнять строевые упражнения; висы, упоры, упражнения в висах, упорах, подтягивания в висе, упражнения на гимнастической скамейке	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности	Текущий
3.5			Висы. Строевые упражнения	Научатся: выполнять строевые упражнения; висы, упоры, упражнения в висах, упорах, подтягивания в висе, упражнения на гимнастической скамейке	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Текущий

					итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ,ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.		
3.6			Висы. Строевые упражнения	Научатся: выполнять строевые упражнения; выполнять комбинации из разученных элементов, подтягивания в висе	П: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности , ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	
3.7			Опорный прыжок	Научатся: выполнять строевые упражнения, прыжок ноги врозь, упражнения на гимнастической скамейке	П: используют общие приёмы решения поставленных задач Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Текущий
3.8			Опорный прыжок	Научатся: выполнять прыжок(«согнув ноги, «ноги врозь»), ОРУ с обручем	П: используют общие приёмы решения поставленных задач Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Текущий

					<p>следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	взрослыми.	
3.9			Опорный прыжок	<p>Научатся: выполнять прыжок («согнув ноги, «ноги врозь»), ОРУ с обручем</p>	<p>П: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
3.10			Опорный прыжок	<p>Научатся: выполнять прыжок («согнув ноги, «ноги врозь»), ОРУ с обручем</p>	<p>П: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности	Текущий
3.11			Опорный прыжок	<p>Научатся: выполнять прыжок («согнув ноги, «ноги врозь»), ОРУ с</p>	<p>П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Текущий

				обручем	результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	
3.12			Опорный прыжок	Научатся: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, ОРУ с обручем	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Оценка техники выполнения опорного прыжка
3.13			Акробатика. Лазание	Научатся: Выполнять акробатические упражнения, лазать по канату в 2 приёма, ОРУ с мячом	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.:	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Текущий
3.14			Акробатика. Лазание	Научатся: Выполнять акробатические упражнения, лазать по	П: использую общие приёмы решения поставленных задач.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими	Текущий

				канату в 2 приёма, ОРУ с мячом	<p>Р:принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>К:договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности , ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.:</p>	эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
--	--	--	--	--------------------------------	---	--	--

3 четверть (20 часов)

Спортивные игры

№ урока	Дата		Темаурока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
4.Баскетбол(10часов)							
4.1			Вводный инструктаж. Баскетбол	Научатся: Выполнять передвижения, остановку прыжком, передачу мяча двумя руками, ведение мяча , бросок мяча в движении, узнают о правилах баскетбола	П: определяют , где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Оrientируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий
4.2			Баскетбол	Научатся: Выполнять передвижения, остановку прыжком, передачу мяча двумя руками, ведение мяча , бросок мяча в движении, узнают о правилах баскетбола	П: ориентируются в разнообразии способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации К: используют речь для регуляции своего действия	Оrientируются на самоанализ и самоконтроль результата	Текущий
4.3			Баскетбол	Научатся: Выполнять передвижения,	П: использую общие приёмы решения поставленных задач.	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли	Оценка техники ведения мяча с

				остановку прыжком, передачу мяча двумя руками, ведение мяча, бросок мяча в движении, узнают о правилах баскетбола	Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	изменением направления и высоты
4.4			Баскетбол	Научатся: Выполнять передвижения, ведение мяча в средней стойке, передачу мяча одной рукой от плеча, ведение мяча, бросок мяча в движении, узнают об основах обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	П: используют общие приёмы решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают предложения и оценки учителей, товарищей. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий
4.5			Баскетбол	Научатся: Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча, ведение мяча, бросок мяча от головы в движении, сочетать приёмы передвижений и остановок.	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
4.6			Баскетбол	Научатся: Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча,	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий

				ведение мяча, бросок мяча от головы в движении, сочетать приёмы передвижений и остановок.	контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
4.7			Баскетбол	Научатся: Выполнять повороты с мячом, передачу мяча с отскоком, ведение мяча, бросок мяча от головы, сочетать приёмы передвижений и остановок.	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
4.8			Баскетбол	Научатся: Выполнять повороты с мячом, передачу мяча с отскоком, ведение мяча, бросок мяча от головы, сочетать приёмы передвижений и остановок	П: используют общие приёмы решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают предложения и оценки учителей, товарищей. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий
4.9			Баскетбол	Научатся: Выполнять быстрый прорыв 2*1, передачу мяча различными способами, сочетать приёмы передвижений и остановок, играть в баскетбол.	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют	Ориентируются на принятии и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча

					итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.		
4.10			Баскетбол	Научатся: Выполнять быстрый прорыв 2*1, передачу мяча различными способами, сочетать приёмы передвижений и остановок, играть в баскетбол	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий

5.Волейбол (10часов)

5.1			Волейбол	Научатся: выполнять стойку игрока, передачу мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу, соблюдать правила техники безопасности при игре в волейбол	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Оrientируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Оценка техники ведения мяча на месте
5.2			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передвигаться в стойке, нижнюю прямую подачу, приём мяча, играть в	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Текущий

				волейбол по упрощённым правилам, узнают о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни	участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.		
5.3			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам.	П: используют общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
5.4			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам.	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
5.5			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Оценка техники броска снизу в движении

				упрощённым правилам.	задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
5.6			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока, передачу мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу, нижнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощённым правилам.	П: ориентируются на разнообразие способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
5.7			Волейбол	Научатся: Выполнять стойку игрока , передвижение в стойке, передачу мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками после подачи, прямой нападающий удар, нижнюю прямую подачу, играть в мини-волейбол	П: используют общие приёмы решения поставленных задач Р: оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают предложения и оценки учителей, товарищей. К: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий
5.8			Волейбол	Научатся: Выполнять технические и тактические приёмы, играть в волейбол по упрощённым правилам	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий

					совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
5.9			Волейбол	Научатся: Выполнять технические и тактические приёмы, играть в волейбол по упрощённым правилам	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Оценка Техники броска одной рукой от плеча с места
5.10			Волейбол	Научатся: Выполнять технические и тактические приёмы, играть в волейбол по упрощённым правилам	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий

№ урока	Дата		Темаурока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Мета предметные	Личностные	
6.Кроссовая подготовка(10 часов)							

6.1			Вводный инструктаж. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лапта», узнают терминологию кроссового бега.	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
6.2			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лапта», выполнять бег в гору.	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
6.3			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лапта», выполнять бег в гору.	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий

					взаимодействии		
6.4			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лапта», выполнять бег под гору.	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
6.5			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лапта»,	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
6.6			Бег по пересеченной местности, преодолениепрепятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лапта»	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Оrientируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий
6.7			Бег по пересеченной местности, преодоление	Научатся: Преодолевать	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают	Оrientируются на понимании причин успеха в	Текущий

			препятствий	препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лепта»	учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. К: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	учебной деятельности.	
6.8			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе, играть в игру «Лепта»	П: ориентируются на разнообразие способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
6.9			Бег попересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе	П: ориентируются на разнообразие способов решения задач Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
6.10			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Научатся: Преодолевать препятствия, выполнять бег в гору и под гору, чередовать ходьбу и бег, играть в игру «Лепта».	П: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Р: выполняют действия соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий

					К: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
7. Лёгкая атлетика (6 часов)							
7.1			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: Технически правильно выполнять бег с высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, специальные беговые упражнения	П: использую общие приёмы решения поставленных задач. Р: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следую ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируюсь на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	М.: 10,00 мин; д.: 13,30 мин
7.2			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: Технически правильно выполнять бег с высокого старта, бег по дистанции, челночный бег, специальные беговые упражнения	Научатся: Технически правильно выполнять бег с высокого старта, бег по дистанции, челночный бег, специальные беговые упражнения	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий
7.3			Спринтерский бег, эстафетный бег	Научатся: Технически правильно выполнять бег с высокого старта, бег по дистанции, челночный бег, специальные беговые упражнения	Научатся: Технически правильно выполнять бег с высокого старта, бег по дистанции, челночный бег, специальные беговые упражнения	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий
7.4			Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Научатся: Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча на дальность, узнают о правилах соревнований	П: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Р: формулируют учебные	Ориентируются на понимании причин успеха в учебной деятельности.	Текущий

