

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Содержание (тема урока)	Ко-л-во часов	Даты проведения урока		Материально-техническое оснащение урока	Универсальные учебные действия
			План 7а	Факт 7а		
1. Знание о физической культуре – 4 часов						
3. Физическое совершенствование – 64 часа						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью -64 часа						
I четверть – 16 часов						
1. Знания о физической культуре – 1 час						
1	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	1	04.09		ЦОР по ФК, мультимедийный проектор, экран	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
3. Физическое совершенствование – 14 часа						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью -14 часа						
Легкая атлетика – 11 часов						
2	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 30 до 40 м .	1	07.09		Свисток, флажки, секундомер	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, со-</p>

						<p>хранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
3	Бег с ускорением от 40 м до 60м .	1	11.09		Свисток, флажки, секундомер	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
4	Скоростной бег до 60м. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 60м.</i>	1	14.09		Свисток, флажки, секундомер	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p>

						Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	18.09		Свисток, флажки, рулетка	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: прыжок в длину с разбега (см).</i>	1	21.09		Свисток, флажки, рулетка	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осозна-</p>

						<p>вать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
7	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150 г. (м).</i></p>	1	25.09		Теннисные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, измерение показателей физического развития; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
8	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150 г. (м).</i></p>	1	28.09		Теннисные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, измерение показателей физического развития; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>

	мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 10 м.				мячи	<p>наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, измерение показателей физического развития; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
9	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега.	1	02.10		Флажки, рулетка, мяч 150 грамм	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, измерение показателей физического развития; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение</p>

						<p>конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
10	Метание мяча весом 150 г. на результат.	1	05.10		Флажки, рулетка, мяч 150 грамм	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, измерение показателей физического развития; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитив-</p>

						ного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
11	Кросс на 1000 метров.	1	09.10		Свисток, флажки, секундомер	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
12	Бег (1500 м) <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 2 км (мин, с).</i>	1	12.10		Свисток, флажки, секундомер	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка

						<p>собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Спортивные игры – 3 часа						
Футбол – 3 часа						
13	Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1	16.10		Свисток, футбольные мячи	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
14	Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	19.10		Свисток, футбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p>

						<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
15	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1	23.10		Свисток, футбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
1. Знания о физической культуре – 1 час						
16	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.		26.10		ЦОР по ФК, мультимедийный проектор, экран	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>

II четверть

1. Знание о физической культуре – 1 час

3. Физическое совершенствование – 15 часов

17	Инструктаж по ТБ. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			ЦОР по ФК, мультимедийный проектор, экран	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
----	--	---	--	--	---	--

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью -15 часов

Гимнастика с основами акробатики – 15 часов

18	Организуемые команды и приемы. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (ю.) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д.).</i>	1			Гимнастические маты, перекладина	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
----	---	---	--	--	----------------------------------	--

19	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1			Гимнастические маты, брусья, перекладина	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
20	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях и перекладине.	1			Перекладина, гимнастические маты, брусья	<p>Личностные: освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
21	Упражнения общеразв-	1			Гимнастиче-	<p>Личностные: Освоение способов двигательной дея-</p>

	вающей направленности (с предметами).				ская лестница, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи	тельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
22	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</i>	1			Гимнастическая лестница, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи	Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
23	Опорные прыжки.	1			Гимнастические маты, ко-	Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного

					зел	<p>образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
24	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1			Гимнастические маты, козел	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
25	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги	1			Гимнастические маты, козел	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>

	врозь» (д.).					<p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
26	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1			Гимнастические маты, козел	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
27	Выполнение опорного прыжка.	1			Гимнастические маты, козел	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в со-</p>

						<p>вместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
28	Акробатика. Лазание по канату.	1			Канат, гимнастические маты	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
29	Акробатические упражнения и комбинации. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нор-</i>	1			Гимнастические маты	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного кон-</p>

	<i>мативов, предусмотренных ГТО: поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин).</i>					троля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
30	Акробатические упражнения и комбинации.	1			Гимнастические маты	Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
31	Акробатические упражнения и комбинации.	1			Гимнастические маты	Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения

						<p>партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
32	<p>Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	1			Гимнастические маты	<p>Личностные: Освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
III четверть – 20 часов						
3. Физическое совершенствование – 20 часов						
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью -20 часов						
Спортивные игры – 3 часа						
Гандбол – 3 часа						
33	<p>История гандбола. Основные правила игры в</p>	1			Гандбольные мячи. ЦОР по	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве</p>

	гандбол. Правила техники безопасности.				ФК	и разнообразии природы Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы
34	Освоение ловли и передач мяча и ведения мяча.	1			Гандбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
35	Овладение техникой бросков мяча. Учебная игра в гандбол.	1			Гандбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного кон-

						троля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
Баскетбол – 9 часов						
36	Инструктаж по ТБ. Перемещение в стойке	1			Баскетбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
37	Повороты без мяча и с мячом.	1			Баскетбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного кон-

						троля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Баскетбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра, внесение необходимых коррективов; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
39	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1			Баскетбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения

						<p>партнёра, внесение необходимых коррективов;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1			Баскетбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
41	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1			Баскетбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p>

						при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
42	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	1			Баскетбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
43	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1			Баскетбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

44	Игра по правилам мини-баскетбола.	1			Баскетбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Волейбол – 8 часов						
45	Краткая характеристика вида спорта - волейбол Правила техники безопасности.	1				<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
46	Стойка игрока. Перемещение в стойке различными способами.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p>

						<p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
47	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
48	Передача мяча над собой.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p>

						<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
49	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
50	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p>

						Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
51	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
52	Нижняя прямая подача мяча. Игра в мини-волейбол.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>

IV четверть - 16 часа

3. Физическое совершенствование – 15 часа

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью -15 часа

Легкая атлетика – 10 часов

53	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1				<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
54	Высокий старт. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО. Бег 2 км (мин, с).	1			Свисток, флажки, секундомер	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
55	Высокий старт (20–40	1			Свисток,	<p>Личностные: Формирование навыка систематического</p>

	м). Бег по дистанции (50–60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО. Бег 60 м.				флажки, секундомер	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
56	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование.	1			Свисток, флажки, секундомер	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
57	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание».	1			Стойки и планка для прыжков в высоту, маты	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации заня-

						<p>тий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
58	<p>Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО. Прыжок в длину с разбега.</p>	1			<p>Стойки и планка для прыжков в высоту, маты</p>	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
59	<p>Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</p>	1			<p>Стойки и планка для прыжков в высоту, маты</p>	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего дви-</p>

						гательного опыта.
60	Совершенствования прыжков в длину.	1			Прыжковая яма, рулетка для прыжков в длину	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
61	Процесс совершенствования прыжков в длину.	1			Прыжковая яма, рулетка для прыжков в длину	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
62	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной	1			Свисток, флажки, секундомер	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную</p>

	скоростью.					<p>деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Спортивные игры – 5 часов						
Футбол – 5 часов						
63	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в футбол.	1			Свисток, футбольные мячи	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Свисток, футбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитив-</p>

						ного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
65	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1			Свисток, футбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
66	Игры и игровые задания.	1			Свисток, футбольные мячи	Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля; Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр Познавательные: Осмысление, объяснение своего дви-

						гательного опыта.
67	Игра по упрощенным правилам футбола.	1			Свисток, футбольные мячи	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, освоение способов двигательной деятельности; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Регулятивные: Распределение функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля;</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и учебных игр</p> <p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
1. Знания о физической культуре – 1 час						
68	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культуры и спортом.	1			ЦОР по ФК, мультимедийный проектор, экран	<p>Личностные: Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Познавательные: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
Итого:				68		