

№ урока	Дата План/факт	Тема урока	Основное содержание темы базовые термины, понятия	Виды деятельности, формы работы	Формы контроля	Примечания
---------	-------------------	---------------	---	------------------------------------	----------------	------------

Раздел 1. Легкая атлетика(10 часов).

Предметные результаты:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду; работе на результат; способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

УУД:

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

1	сентябрь	Легкая атлетика	Соблюдение мер безопасности охраны труда на занятиях физической культуры. Нормы ГТО, правила выполнения тестов.	В.У. Ф.М.	Ф.О.	Инструкции и журнал по т.б., спортивный зал
2	сентябрь	Легкая атлетика	Спринтерский бег, совершенствование техники выполнения высокого старта, старта с опорой на одну руку.	Развитие ОФК С.У. Ф.М.	Корректировка техники спринтерского бега	Беговая дорожка

3	сентябрь	Легкая атлетика	Совершенствование техники выполнения высокого старта, старта с опорой на одну руку.	Развитие ОФК Ф.М. С.У. Д.У.	Корректировка техники спринтерского бега	Беговая дорожка
4	сентябрь	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Тест: бег 30 метров.	ОФК У.У. Ф.М.	Фиксирование результата	ЖУР, рулетка, секундомер
5	сентябрь	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания мяча.	Ф.М. В.У.	Ф.О.	Сектор для метания.
6	сентябрь	Легкая атлетика	Тест: метание мяча на дальность.	С.У. Г.М.	Фиксирование результата	ЖУР, рулетка
7	сентябрь	Легкая атлетика	Совершенствование длительного бега, эстафетного бега.	ОФК У.У. Ф.М.	Корректировка техники	Беговая дорожка
8	сентябрь	Легкая атлетика	Совершенствование техники челночного бега и прыжка в длину с места.	У.У. Пс.М.	Корректировка техники	Спортивный зал
9	октябрь	Легкая атлетика	Определение уровня ОФК. Тест: челночный бег.	Ф.О.	Ф.О.	Спортивный зал
10	октябрь	Легкая атлетика	Определение уровня ОФК. Тест: прыжок в длину с места.	У.У. Пс.М.	Фиксирование результата	Спортивный зал, ЖУР, рулетка

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол 14 часов).

Предметные результаты:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении технических и тактических действий в баскетболе; соблюдать технику безопасности в спортивных играх; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду; работе на результат; знать и выполнять технические и тактические действия, жесты судей; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры.

УУД:

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении технических и тактических действий в баскетболе; уметь выполнять разновидности способов перемещений; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных тактических и технических приемов; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению поставленных задач и целей.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении тех или иных действий; уметь договариваться во время игры.

1	октябрь	Баскетбол	ТБ на уроках физической культуры при обучении спортивным и подвижным играм.	Ф.М. В.У.	Ф.О.	Спортивный зал, инструкции и журнал по т.б.
2	октябрь	Баскетбол	Обучение техники перемещений с изменением направления; остановкам, поворотам в игре в баскетбол.	Г.М. Н.У. С.У.	Корректировка техники движений	Спортивный зал

3	октябрь	Баскетбол	Совершенствование техники перемещений с изменением направления; остановкам, поворотам в игре в баскетбол.	Г.М. Н.У. С.У.	Корректировка техники движений	Спортивный зал
4	октябрь	Баскетбол	Обучение техники ведения мяча на месте и в движении в игре в баскетбол.	П.М. С.У. Г.М.	Корректировка техники движений	Спортивный зал
5	октябрь	Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в игре в баскетбол.	П.М. С.У. Г.М.	Корректировка техники движений, визуальная оценка действий	Спортивный зал
6	октябрь	Баскетбол	Обучение техники ловли-передачи мяча на месте и в движении в игре в баскетбол.	П.М. Н.У. С.У.	Корректировка техники движений	Спортивный зал

7	октябрь	Баскетбол	Совершенствование техники ловли-передачи мяча на месте и в движении в игре в баскетбол. Зачёт: ведение мяча.	П.М. Н.У. С.У.	Корректировка техники движений, визуальная оценка действий	Спортивный зал
8	октябрь	Баскетбол	Совершенствование техники ловли-передачи мяча на месте и в движении в игре в баскетбол.	И.М. Г.М. П.М. С.У.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал
9	ноябрь	Баскетбол	Обучение техники броска мяча в корзину с места.	И.М. Г.М. П.М. С.У.	Корректировка техники исполнения, визуальная оценка действий	Спортивный зал
10-11	ноябрь	Баскетбол	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места.	Г.М. П.М. С.У. И.М.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал
12	ноябрь	Баскетбол	Обучение техники броска мяча в корзину в движении.	Г.М. П.М. С.У. И.М.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал
13	ноябрь	Баскетбол	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	Г.М. П.М. С.У.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал

14	Ноябрь	Баскетбол	Совершенствование техники броска мяча в корзину с места. Зачет: штрафной бросок.	И.М. Г.М. П.М. С.У. И.М.	Корректировка техники исполнения, нормативные акты	Спортивный зал
----	--------	-----------	--	--------------------------------------	--	----------------

--	--	--	--	--	--	--

Раздел 3. Гимнастика (8 часов).

Предметные результаты:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат; способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий; составлять

и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

УУД:

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

1.	ноябрь	Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение технических элементов в гимнастике.	И.М. Н.У. С.У.	Корректировка выполнения команд, техники выполнения, фронтальный опрос	Спортивный зал, ЖУР, журнал и инструкции по т.б.
2	ноябрь	Гимнастика	Совершенствование техники акробатических элементов. Тест: прыжки через скакалку за 20 секунд.	И.М. Н.У. С.У.	Корректировка техники выполнения, фиксирование результата	Спортивный зал, ЖУР
3	ноябрь	Гимнастика	Совершенствование техники акробатических элементов. Тест: сгибание и разгибание туловища за 30 секунд.	И.М. Н.У. С.У.	Корректировка техники выполнения, фиксирование результата	Спортивный зал, ЖУР

4	декабрь	Гимнастика	Совершенствование техники акробатических элементов. Тест: наклон вперед из положения сидя.	И.М. Н.У. С.У. И.М.	Корректировка техники выполнения, фиксирование результата	Спортивный зал, ЖУР
5	декабрь	Гимнастика	Обучение упражнений на гимнастическом бревне (д), на перекладине (м). Тест: подтягивание на высокой, низкой перекладинах.	Н.У. С.У. И.М.	Корректировка техники выполнения, визуальная оценка	Спортивный зал
6	декабрь	Гимнастика	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне(д), перекладине (м).	Н.У. С.У. И.М. С.У.	Корректировка техники выполнения	Спортивный зал, ЖУ
7	декабрь	Гимнастика	Обучение техники лазанья по канату, опорный прыжок.	Н.У. И.М. С.У. И.М.	Корректировка техники выполнения, фиксирование результата	Спортивный зал, ЖУР
8	декабрь	Гимнастика	Обучение техники упражнений на брусьях, лазание по канату.	И.М. С.У. Н.У.	Корректировка техники выполнения	Спортивный зал, ЖУР

--	--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Лыжная подготовка(14 часов).

Предметные результаты:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятиях лыжной подготовкой; развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах; выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закалывающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой, составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

УУД:

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.

1	январь	Лыжная подготовка	ТБ на местах занятий лыжной подготовкой. Ознакомление с правилами оценки техники выполнения учебных заданий по физической культуре.	В.У. Ф.М.	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т.б., тест.
2	январь	Лыжная подготовка	Обучение техники попеременного хода, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).	Г.М. И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса
3	январь	Лыжная подготовка	Совершенствование техники попеременного хода, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).	Г.М. И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса

4	январь	Лыжная подготовка	Совершенствование техники попеременного хода. Обучение техники одновременных ходов.	Г.М. И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса
5	январь	Лыжная подготовка	Совершенствование попеременного хода, одновременных ходов, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).	Г.М. И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса
6	январь	Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов.	Г.М., И.М., С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса
7	январь	Лыжная подготовка	Совершенствование техники лыжных ходов.	Г.М., И.М., С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса
8	февраль	Лыжная подготовка	Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.	И.М.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса

9	февраль	Лыжная подготовка	Контроль техники передвижения попеременного хода, одновременных ходов.	И.М. П.М. Г.М.	Визуальная оценка техники передвижения	Лыжная трасса
10	февраль	Лыжная подготовка	Обучение техники прохождения подъемов.	П.М. ГМ. И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах, индивидуализация нагрузки.	Лыжная трасса
11	февраль	Лыжная подготовка	Обучение техники прохождения подъемов, спусков, поворотов.	И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах.	Лыжная трасса
12	февраль	Лыжная подготовка	Обучение техники поворота из упора, поворота махом через лыжу на 180 градусов на месте.	И.М. С.У.	Корректировка выполнения.	Лыжная трасса
13	февраль	Лыжная подготовка	Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Контроль техники прохождения спусков.	И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах. Визуальная оценка техники спусков.	Лыжная трасса
14	февраль	Лыжная подготовка	Тренировочное прохождение дистанции 2 км. Контроль техники прохождения поворотов.	И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах. Визуальная оценка техники прохождения	Лыжная трасса

15	март	Лыжная подготовка	Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	И.М. С.У.	поворотов. Корректировка техники передвижения на лыжах.	Лыжная трасса
16	март	Лыжная подготовка	Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах.	Лыжная трасса
17	март	Лыжная подготовка	Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах	Лыжная трасса
18	март	Лыжная подготовка	Тренировочное прохождение дистанции 2 км.	И.М. С.У.	Корректировка техники передвижения на лыжах.	Лыжная трасса
19	март	Лыжная подготовка	Контрольное прохождение дистанции 2 км.	И.М. С.У.	Оценка выполнения норматива	Лыжная трасса
20	март	Лыжная подготовка	Зимние забавы	С.У.	Корректировка техники	Лыжная трасса

--	--	--	--	--	--	--

Раздел 5. Спортивные игры (волейбол, 14 часов).

Предметные результаты:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении технических и тактических действий в волейболе; соблюдать технику безопасности в спортивных играх; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду; работе на результат; знать и выполнять технические и тактические элементы в волейболе, жесты судей; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры.

УУД:

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении технических и тактических действий в волейболе; уметь выполнять разновидности способов перемещений; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных тактических и технических приемов; активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; выражать творческое отношение к выполнению поставленных задач и целей.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении тех или иных действий; уметь договариваться во время игры.

1	март	Волейбол	ТБ на уроках физической культуры при обучении спортивным и подвижным играм, обучение техники, перемещение в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	В.У. Ф.М.	Фронтальный опрос, корректировка техники исполнения	Спортивный зал, инструкции и журнал по т.б.
2	март	Волейбол	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Обучение передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	С.У. И.М. П.М.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал
3	март	Волейбол	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	С.У. И.М. П.М.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал
4	март	Волейбол	Обучение передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку. Контроль: верхняя передача над собой.	И.М. С.У. Г.М.	Корректировка техники исполнения, оценка выполняемого	Спортивный зал

5	март	Волейбол	Совершенствование передачи мяча во встречных колоннах, обучение отбивание мяча через сетку. Контроль: верхняя передача мяча в парах.	И.М. С.У. П.М.	норматива Корректировка техники исполнения, оценка выполняемого норматива	Спортивный зал
6	март	Волейбол	Обучение нижней прямой подача через сетку.	Г.М. С.У. Н.У.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал
7	март	Волейбол	Совершенствование нижней прямой подачи через сетку. Контроль: прямая нижняя подача.	И.М. С.У.	Корректировка техники исполнения, оценка выполняемого норматива	Спортивный зал
8	март	Волейбол	Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	Г.М. П.М. С.У.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал

--	--	--	--	--	--	--	--

Раздел 6. Легкая атлетика(8 часов).

Предметные результаты:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду; работе на результат; способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

УУД:

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

1	май	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега.	В.У. Ф.М. С.У.	Ф.О., корректировка техники спринтерского бега	Инструкции и журнал по т.б., беговая дорожка
2	май	Легкая атлетика	Спринтерский бег, совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку.	Развитие ОФК С.У. Ф.М.	Корректировка техники спринтерского бега	Беговая дорожка

3	май	Легкая атлетика	Спринтерский бег, совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку	Развитие ОФК Ф.М. С.У. Д.У.	Корректировка техники спринтерского бега	Беговая дорожка
4	май	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Тест: бег 30 метров.	ОФК У.У. Ф.М.	Фиксирование результата	ЖУР, секундомер
5	май	Легкая атлетика	Совершенствование техники прыжков, метания мяча.	И.М. С.У.	Корректировка техники метания и прыжка в длину	Сектор для прыжков, сектор для метания
7	май	Легкая атлетика	Совершенствование техники эстафетного бега.	С.У. Г.М.	Корректировка техники эстафетного бега	Беговая дорожка, эстафетные палочки
8	май	Легкая атлетика	Тест: метание мяча на дальность.	ОФК У.У. Ф.М.	Фиксирование результата	ЖУР, рулетка