

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №308 Центрального района Санкт-Петербурга*

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 15.09.2021  
Директор школы

№ 148-О

И.В.Микляева

**Микляева**

**Ирина**

**Владимировна**

Подписано цифровой  
подписью: Микляева Ирина  
Владимировна  
Дата: 2021.11.05 14:50:17  
+03'00'

Рабочая программа учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Автор-разработчик Омелюх Н.Р.  
Санкт-Петербург  
2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса реализуется на базе ГБОУ школы № 308 Центрального района Санкт-Петербурга. Разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха. А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред М. Я. Виленского. – М.: Просвещение 2013.

В соответствии с ФБУПШ учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа в год (3 часа в неделю).**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - **базовую и вариативную.**

**В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

**Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от «неизвестного к известному» и от «простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Базовым результатом образования в области физической культуры** в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- способность активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физическими упражнениями;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- владение умением точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурной деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в изменяющихся условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физкультурой для профилактики физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления здоровья;
- понимание культуры движений человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением грамотно аргументировать свою точку зрения.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- способность организовывать самостоятельные занятия;
- способность самостоятельно подбирать физические упражнения.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **В области физической культуры**

#### **Знания о физической культуре**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и ставить задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.

#### **Способы двигательной деятельности**

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления своего здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

#### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять гимнастические комбинации, акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, футбол, баскетбол.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является **оценивание учащихся**. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения                        | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта                   | 9.2      | 10.2    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                   | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату, с                         | 12       | -----   |
|                        | Поднимание туловища                          | -----    | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин                              | 8.50     | 10.20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0     | 14.0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень      | 12.0     | 10.0    |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение и т. д.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки, несинхронность выполнения упр. и т. д.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упр.

#### Характеристика отметки

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено.

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

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально – психологические основы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Культурно – исторические основы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

## Умения и навыки

**Волейбол.** Терминологии избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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

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

**Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект состоит из следующих пособий:

1. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение – 2014.

### Дополнительная литература

1. Киселев П. А., Киселева С. Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам. – М.: Просвещение, 2009. – 320 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
5. Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
6. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с.
7. Погадаев Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
8. Смирнов Д. В., Тимофеев А. А., Горский В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.
9. Степанов П. В., Сизяев С. В., Сафронов Т. Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спортивно – оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с.
10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V-XI классы. Методическое пособие. – Дрофа, 2008.

### Учебно-информационные ресурсы

| Электронный адрес   | Название сайта   |
|---|--|
| <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :               | Федеральный российский общеобразовательный портал                            |
| <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :                             | Федеральный портал «Российское образование»                                  |
| <a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a>                           | Образовательный портал «Учеба»   |
| <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                     | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> | Сайт «Физическая культура в школе»   |

### Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- комплект оборудования для волейбола.

**Содержание учебного предмета**

| № п/п    | Вид программного материала          | Количество часов |
|----------|-------------------------------------|------------------|
|          |                                     | 5 класс          |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                | <b>75</b>        |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре | В процессе       |
| 1.2      | Спортивные игры (волейбол)          | 18               |
| 1.4      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |
| 1.5      | Легкая атлетика                     | 21               |
| 1.6      | Кроссовая подготовка                | 18               |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>            | <b>27</b>        |
| 2.1      | Баскетбол                           | 27               |
|          | Итого                               | 102              |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физкультуре 6 КЛАСС на 2021-2022 уч. год.**

| № урока | Дата проведения |      | Тема урока  | Кол-во часов | Тип/ форма урока | Планируемые результаты обучения  |  | Примеч. |
|---------|-----------------|------|---|--------------|------------------|--|--|---------|
|         | План            | Факт |   |              |                  | Освоение предметных знаний   | УУД  |         |
| 1.      |                 |      | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15- 30 м), стартовый разгон. Встречные эстафеты.     | 1            | Вводный          | Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упр.  | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при встречной эстафете. Метапредметные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи. |         |
| 2.      |                 |      | Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции (40-50 м). Линейные эстафеты.               | 1            | Комплексный      | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Раскрывать влияние легкоатлетических упр. на здоровье. | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта. Выполнять передачу палочки при линейной эстафете. Метапредметные: Планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях   |         |
| 3.      |                 |      | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Эстафеты линейные, передача палочки.          | 1            | Комплексный      | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.                 | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.   |         |
| 4.      |                 |      | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3* 50 м). Старты из различных положений. | 1            | Комплексный      | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.                 | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.   |         |
| 5.      |                 |      | Бег на результат 60м. Эстафеты.   | 1            | Комплексный      | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении спец. беговых упр. Выполнять передачу эстафетной палочки.                 | Предметные: выполнять технику спринтерского бега, низкого старта, бега по дистанции и финиширования. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные:   |         |

|     |  |  |   |   |             |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|-------------|---|--|--|
|     |  |  |   |   |             |   | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  |  |
| 6.  |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м. | 1 | Учетный     | Демонстрировать технику бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском беге. | Предметные: Выполнять технику спринтерского бега. Выполнять бег на результат 60 м. Метапредметные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 7.  |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние.   | 1 | Комплексный | Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.        | Предметные: Выполнять технику прыжка способом «согнув ноги». Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.                                |  |
| 8.  |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание мяча на заданное расстояние.   | 1 | Комплексный | Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.                            | Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                  |  |
| 9.  |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов, метание мяча на дальность.  | 1 | Комплексный | Осваивать технику прыжка способом «согнув ноги». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.                            | Предметные: Выполнять технику прыжков. Играть в подвижные игры. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                  |  |
| 10. |  |  | Бег 1000м. Бег по дистанции. Игра «Невод».  | 1 | Учетный     | Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности                       | Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.                                    |  |
| 11. |  |  | Бег 1000м. Игра «Круговая эстафета».  | 1 | Комплексный | Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности                       | Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими  |  |

|     |  |  |  |   |             |   |  |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|---|--|--|
|     |  |  |  |   |             |   | эмоциями.  |  |
| 12. |  |  | Равномерный бег 12 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Спортивная игра «Ляпта».<br>Инструктаж по ТБ. | 1 | Комплексный | Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: Выполнять технику бега на средние дистанции. Играть в подвижные игры.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 13. |  |  | Равномерный бег 14 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Спортивная игра «Ляпта».                      | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности                               | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 14. |  |  | Равномерный бег 15 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Спортивная игра «Ляпта».                      | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.                |  |
| 15. |  |  | Равномерный бег 16 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Спортивная игра «Ляпта».                      | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.   |  |
| 16. |  |  | Равномерный бег 17 мин.<br>Спортивная игра «Ляпта»   | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.   |  |
| 17. |  |  | Равномерный бег 17 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Спортивная игра «Ляпта».                      | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими   |  |

|     |  |  |  |   |             |   |  |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|---|--|--|
|     |  |  |  |   |             |   | эмоциями.  |  |
| 18. |  |  | Равномерный бег 18 мин. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Ляпта».                  | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.     |  |
| 19. |  |  | Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.     |  |
| 20. |  |  | Бег 2000 м. Развитие выносливости.   | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 21. |  |  | Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.                        | 1 | Учетный     | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 22. |  |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Эстафеты.               | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнениях. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 23. |  |  | Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты.  | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упражнениях. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |

|     |  |  |   |   |                 |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|-----------------|---|--|--|
| 24. |  |  | Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.   | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.   |  |
| 25. |  |  | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Развитие силовых способностей. | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 26. |  |  | Выполнение на технику - подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.                      | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Выполнять правила при участии в подвижной игре. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 27. |  |  | Прыжок ноги врозь. Эстафеты.  | 1 | Учетный         | Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упр. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять технику упр. в висе и строевых упр. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.   |  |
| 28. |  |  | Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 | Комбинированный | Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.                    | Предметные: Выполнять опорный прыжок. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 29. |  |  | Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Развитие скоростно – силовых способностей.                            | 1 | Комбинированный | Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.                    | Предметные: Выполнять опорный прыжок. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |

|     |  |  |   |   |                 |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|-----------------|--|--|--|
| 30. |  |  | Выполнение комплекса упр. с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.               | 1 | Комбинированный | Демонстрировать технику опорного прыжка и упр. на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять опорный прыжок и упр. на гимнастической скамейке.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 31. |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно – силовых способностей.         | 1 | Комбинированный | Демонстрировать технику опорного прыжка и упр. на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: Выполнять опорный прыжок и упр. на гимнастической скамейке.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 32. |  |  | Выполнение прыжка ноги врозь на оценку. Развитие скоростно – силовых способностей.        | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.             | Предметные: Выполнять опорный прыжок и перестроения. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 33. |  |  | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.         | 1 | Учетный         | Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.             | Предметные: Выполнять опорный прыжок и перестроения. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 34. |  |  | Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Развитие координационных способностей. | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.                 | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |

|     |  |  |  |   |             |   |  |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|---|--|--|
| 35. |  |  | «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.                                    | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 36. |  |  | Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 37. |  |  | Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема.  | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 38. |  |  | Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.                     | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении упр. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.  | Предметные: выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   |  |
| 39. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Инструктаж по ТБ.          | 1 | Учетный     | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Играть в волейбол по упрощенным правилам. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  |  |

|     |  |  |  |   |             |   |   |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|---|---|--|
|     |  |  |  |   |             |   | доброжелательности.   |  |
| 40. |  |  | Передача мяча двумя руками в парах через зону и над собой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.                | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Играть в волейбол по упрощенным правилам. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 41. |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Нижняя прямая подача.            | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.   | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 42. |  |  | Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах и тройках через зону, через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.   | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 43. |  |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону, через сетку. Игра по упрощенным правилам.                      | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.   | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 44. |  |  | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.   | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.   | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |

|     |  |  |   |   |             |   |   |  |
|-----|--|--|---|---|-------------|---|---|--|
| 45. |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.                                   | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. |  |
| 46. |  |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. |  |
| 47. |  |  | Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.                                      | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.      |  |
| 48. |  |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.      |  |
| 49. |  |  | Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.  | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими                |  |

|     |  |  |  |   |             |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|--|--|--|
|     |  |  |  |   |             |  | эмоциями.  |  |
| 50. |  |  | Позиционное нападение (6-0).<br>Игра по упрощенным правилам.                               | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 51. |  |  | Тактика свободного нападения.<br>Игра по упрощенным правилам.                              | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 52. |  |  | Эстафеты. Тактика свободного нападения. Учебная игра.                                      | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.    |  |
| 53. |  |  | Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.    |  |
| 54. |  |  | Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.<br>Игра по упрощенным правилам.       | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с                     |  |

|     |  |  |  |   |                           |   |   |  |
|-----|--|--|--|---|---------------------------|---|---|--|
|     |  |  |  |   |                           |   | ними общий язык.  |  |
| 55. |  |  | Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.                   | 1 | Комплексный               | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности            | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 56. |  |  | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комплексный               | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности            | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 57. |  |  | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Игра в мини – баскетбол.     | 1 | Комплексный               | Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности            | Предметные: выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в волейбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 58. |  |  | Ведение мяча в средней стойке. Остановка 2 шагами. Игра в мини - баскетбол.  | 1 | Изучение нового материала | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.   |  |
| 59. |  |  | Передача мяча 2 руками от груди в движении. Игра в мини - баскетбол.   | 1 | Комбинированный           | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими  |  |

|     |  |  |  |   |                 |   |   |  |
|-----|--|--|--|---|-----------------|---|---|--|
|     |  |  |  |   |                 |   | эмоциями.   |  |
| 60. |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини - баскетбол.                                    | 1 | Комбинированный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 61. |  |  | Сочетание приемов: ведение – передача – бросок. Игра в мини - баскетбол.                                 | 1 | Комплексный     | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 62. |  |  | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка 2 шагами. Игра в мини - баскетбол. | 1 | Комплексный     | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 63. |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини - баскетбол.                                  | 1 | Комплексный     | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 64. |  |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра 2/2 .  | 1 | Комплексный     | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.                                    |  |

|     |  |  |  |   |             |   |   |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|---|---|--|
| 65. |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 2/2.   | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 66. |  |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2/2 .                                   | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 67. |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2/2 .   | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 68. |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3.  | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 69. |  |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2/2 и 3/3. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 70. |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2/2 и 3/3.                                      | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |

|     |  |  |   |   |             |   |   |  |
|-----|--|--|---|---|-------------|---|---|--|
| 71. |  |  | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2/2 и 3/3.                           | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 72. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра 2/2 и 3/3.                                  | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 73. |  |  | Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча.<br>Позиционное нападение 5:0.         | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |
| 74. |  |  | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение 5:0.                 | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.                                       |  |
| 75. |  |  | Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.<br>Позиционное нападение 5:0. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять   | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать   |  |

|     |  |  |   |   |             |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|-------------|---|--|--|
|     |  |  |   |   |             | игровые действия в условиях учебной деятельности.   | им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.  |  |
| 76. |  |  | Броски и передачи мяча двумя руками от груди в круг.<br>Позиционное нападение 5:0.  | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 77. |  |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча.<br>Игра в мини - баскетбол. | 1 | Комплексный | Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне, знать правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 78. |  |  | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Игра в мини - баскетбол.               | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.                         | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.   |  |
| 79. |  |  | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини - баскетбол.         | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.                         | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.   |  |
| 80. |  |  | Позиционное нападение через заслон. Игра в мини - баскетбол.                        | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре.                         | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.   |  |

|     |  |  |   |   |             |   |  |  |
|-----|--|--|---|---|-------------|---|--|--|
| 81. |  |  | Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини - баскетбол.                     | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 82. |  |  | Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини - баскетбол.                 | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 83. |  |  | Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в мини - баскетбол.                                    | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 84. |  |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лабта». | 1 | Комплексный | Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных условиях. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. | Предметные: выполнять правила игры в баскетбол.<br>Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления.<br>Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей  |  |
| 85. |  |  | Равномерный бег 16 мин. Спортивная игра «Лабта».  | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 86. |  |  | Равномерный бег 16 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.                     | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.          |  |
| 87. |  |  | Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лабта».                   | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в  | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: характеризовать  |  |

|     |  |  |   |   |             |  |  |  |
|-----|--|--|---|---|-------------|--|--|--|
|     |  |  |   |   |             | условиях учебной деятельности  | явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.  |  |
| 88. |  |  | Равномерный бег 18 мин.<br>Спортивная игра «Ляпта».                           | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 89. |  |  | Равномерный бег 18 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Развитие выносливости. | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 90. |  |  | Равномерный бег 19 мин.<br>Спортивная игра «Ляпта».                           | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. |  |
| 91. |  |  | Равномерный бег 19 мин.<br>Преодоление препятствий.<br>Развитие выносливости. | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.          |  |
| 92. |  |  | Бег на 2000 м. Развитие выносливости.   | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Играть в подвижную игру.<br>Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.<br>Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.          |  |

|     |  |  |  |   |             |  |   |  |
|-----|--|--|--|---|-------------|--|---|--|
| 93. |  |  | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 | Учетный     | Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности                                       | Предметные: Выполнять технику бега по пересеченной местности. Метапредметные: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.  |  |
| 94. |  |  | Бег по дистанции (40-50 м). Встречные эстафеты. Старты из различных положений. | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.          | Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 95. |  |  | Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.    | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.          | Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 96. |  |  | Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств.                                | 1 | Комплексный | Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.          | Предметные: выполнять технику бега на средние дистанции. Метапредметные: находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.   |  |
| 97. |  |  | Бег 60 м на результат. Эстафеты.   | 1 | Комплексный | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. | Предметные: выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта. Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  |  |
| 98. |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания.       | 1 | Учетный     | Демонстрировать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.                                   | Предметные: выполнять технику спринтерского бега. Выполнять технику высокого старта и бега по дистанции. Метапредметные: технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |  |

|      |  |  |   |   |                 |   |  |  |
|------|--|--|---|---|-----------------|---|--|--|
| 99.  |  |  | Переход через планку.<br>Специальные беговые упр.                                     | 1 | Комбинированный | Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 100. |  |  | Приземление. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств.         | 1 | Учетный         | Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 101. |  |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |
| 102. |  |  | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения.     | 1 | Комплексный     | Демонстрировать технику прыжка в высоту и метание мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание мяча на заданное расстояние. | Предметные: выполнять технику прыжка в высоту, выполнять технику метания мяча.<br>Метапредметные: планировать собственную деятельность во время урока.<br>Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |  |

