



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Лицей авиационного профиля №135 (Базовая школа Российской академии наук)»
(ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)»)
Россия, 443077, Самарская область, город Самара, улица Свободы, дом 129
ИНН 6312021960 КПП 631201001
Телефоны 9954245, 9950465, 9951084, 9950176, 9951541
e-mail: lap_samara@mail.ru сайт: http://www.lap-samara.ru

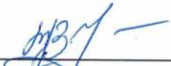


РАЗРАБОТАНА:

УТВЕРЖДЕНА:

Учителем физической культуры
ГБОУ СО «ЛАП №135
(Базовая школа РАН)»

Приказом директора
ГБОУ СО «ЛАП 135
(Базовая школа РАН)»,
от «20» июня 2022 года
№95-у (Приложение №5)

 / Власова Т.А. /

 / Копытин С.Ю. /
Директор

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (уровень ООО)

Предмет: «Физическая культура.»

Класс: 5

Количество часов по учебному плану: 5 класс – 102ч в год, 3ч в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

ПРОВЕРЕНА:

РАССМОТРЕНА:

Заместителем директора по
учебно-воспитательной работе
ГБОУ СО «ЛАП №135
(Базовая школа РАН)»

Методическим объединением
учителей физической культуры и ОБЖ
ГБОУ СО «ЛАП №135
(Базовая школа РАН)»
от «26» мая 2022 года
Протокол №5

 / Седова Г.В. /

Председатель
 / Власова Т.А. /

Учебники, учебные пособия: Виленский М.Я. "Физическая культура 5 - 6 - 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций" М. - Просвещение 2021г. 5-е издание, ФГОС

Самара, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5 класс

№ п/п	Тема, раздел курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЦОР
Знание о физической культуре				
1	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Подвижная эстафета	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая. Метапредметные УУД. Работают в группе, устанавливают рабочие отношения, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, находят необходимую информацию, объясняют, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.	
Лёгкая атлетика				
2	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	Инструктаж. Беговая разминка, техника низкого старта, стартовое ускорение и финиширование. Эстафеты.	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сотрудничают со сверстниками, слушают и слышат друг друга, самостоятельно формулирую познавательные цели, рассказывают технику низкого старта и правила подвижных эстафет.	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки-дай руку»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка» и «Салки-дай руку»	

Лёгкая атлетика				
4	Сложно координированные беговые упражнения. Техника челночного бега	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки-дай руку»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сотрудничают со сверстниками, слушают и слушать друг друга, самостоятельно формулируют познавательные цели, рассказывают и показывают технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки», «Салки-дай руку»	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
5	Тестирование челночного бега 3x10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования челночного бега 3x10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	
Лёгкая атлетика				
6	Метание малого мяча на дальность	Разминка. Техника метания мяча на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, рассказывают и показывают технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	
Прикладно-ориентированная физическая культура				

7	Тестирование метания малого мяча на дальность	Разминка. Тестирование метания малого мяча на дальность, подвижная игра «Хвостики»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования метания малого мяча на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»</p>	
Лёгкая атлетика				
8	Сложно координированные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места	Разминка в движении, техника прыжка в длину с места, подвижная игра «Флаг на башне»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, устанавливают рабочие отношения, определяют новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектируют траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, выполняют прыжок в длину с места, играют в подвижную игру «Флаг на башне»</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
9	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка в движении, тестирование прыжка в длину с места, подвижные игры «Флаг на башне» и «Салки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, сотрудничают со сверстниками и взрослыми, видят указанную ошибку и исправляют ее по указанию взрослого, сохраняют заданную цель, рассказывают правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Салки»</p>	
Лёгкая атлетика				

10	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Подводящие упражнения для выполнения метания малого мяча	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, выполняют подводящие упражнения для метания малого мяча в цель	
11	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разминка с малыми мячами, техника метания малого мяча в цель, подвижная игра «Бездомный заяц»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, метают малый мяч в цель, играют в подвижную игру «Бездомный заяц»	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
12	Тестирование метания малого мяча в цель	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в цель, подвижная игра «Бездомный заяц»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования метания малого мяча в цель и правила подвижной игры «Бездомный заяц»	
Способы физкультурной деятельности				

13	Организация и проведение самостоятельных занятий	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Учебная игра «Перестрелка»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, играют в подвижную игру «Перестрелка»	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование наклона вперед из положения стоя, играют в подвижную игру «Бездомный заяц»	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек, подвижная игра «Перестрелка»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование подъема туловища из положения лежа, играют в подвижную игру «Перестрелка»	
Лёгкая атлетика				

16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, прыгают в длину с разбега, играют в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, прыгают в длину с разбега, играют в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	
18	Прыжок в длину с разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в длину на результат, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сотрудничают со сверстниками, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, самостоятельно формулируют познавательные цели, находят необходимую информацию, выполняют прыжки в длину с разбега на результат, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				

19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Перестрелка»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, играют в подвижную игру «Перестрелка»	
20	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование виса на время, играют в подвижную игру «Ловля обезьян»	
Спортивные игры. Волейбол				
21	Прямая нижняя подача	Разминка с малыми мячами, прямая нижняя подача, подвижная игра «Пионербол»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая. Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, выполняют прямую нижнюю подачу, играют в подвижную игру «Пионербол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
Оздоровительная физическая культура				

22	Упражнения для профилактики нарушения осанки	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Подвижная эстафета	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, рассказывают о профилактике нарушения осанки, играют в подвижную эстафету</p>	
Спортивные игры. Волейбол				
23	Прямая нижняя подача	Разминка с малыми мячами, прямая нижняя подача, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, управляют поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать), адекватно оценивают свои действия и действия партнера, видят указанную ошибку и исправляют ее, выполняют прямую нижнюю подачу, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	
24	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Сотрудничают в ходе работы в парах, устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществляют саморегуляцию и рефлексию деятельности, выполняют упражнения с мячом в парах, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	

25	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, выполняют упражнения с мячом в парах, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	
26	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, выполняют упражнения с мячом в парах, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	
Способы физкультурной деятельности				
27	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, рассказывают о влиянии занятий физической подготовкой на работу систем организма</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/

Гимнастика				
28	Правила поведения на уроках гимнастики. Кувырок вперед в группировке	Инструктаж. Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, работают в группе, определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, выполняют кувырки вперед, играют в подвижную игру «Удочка»</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
29	Кувырок вперед в группировке	Строевая подготовка. Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Работают в группе, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, выполняют кувырки вперед, играют в подвижную игру «Удочка»</p>	
30	Кувырок вперед ноги «скрестно»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, кувырки вперед ноги «скрестно», стойка на лопатках, подвижная игра «Волшебные елочки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, владеют монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют заданную цель, выполняют кувырки вперед, стойку на лопатках, играют в подвижную игру «Волшебные елочки», имеют представление о том, что такое осанка</p>	

31	Кувырок назад в группировке	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, кувырки назад в группировке, стойка на лопатках, подвижная игра «Волшебные елочки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, владеют монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют заданную цель, выполняют кувырки назад в группировке, стойку на лопатках, играют в подвижную игру «Волшебные елочки», имеют представление о том, что такое осанка</p>	
Оздоровительная физическая культура				
32	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня. Подвижная эстафета	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, рассказывают о режиме дня, играют в подвижную эстафету</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
Гимнастика				

33	«Мост», «Ласточка»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, «Мост», «Ласточка», подвижная игра «Волшебные елочки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, владеют монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют заданную цель, выполняют «Мост», «Ласточка», играют в подвижную игру «Волшебные елочки», имеют представление о том, что такое осанка</p>	
34	«Мост», «Ласточка»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, «Мост», «Ласточка», подвижная игра «Волшебные елочки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, владеют монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют заданную цель, выполняют «Мост», «Ласточка», играют в подвижную игру «Волшебные елочки», имеют представление о том, что такое осанка</p>	
35	Акробатическая комбинация	Разминка на матах, акробатическая комбинация, подвижная игра «Шмель»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, выполняют акробатическую комбинацию, играют в подвижную игру «Шмель»</p>	

36	Акробатическая комбинация	Разминка на матах, акробатическая комбинация, подвижная игра «Шмель»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, выполняют акробатическую комбинацию, играют в подвижную игру «Шмель»</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
37	Сгибание и разгибание рук в упоре	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование отжимания из упора лежа, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование отжимания из упора лежа, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
Способы физкультурной деятельности				
38	Измерение индивидуальных показателей физического развития	Способы измерения индивидуальных показателей физического развития. Перетягивание каната	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, рассказывают о способах измерения индивидуальных показателей физического развития, перетягивают канат на выбывание</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
Гимнастика				

39	Гимнастическая разминка. Круговая тренировка	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, проходят станции круговой тренировки, играют в подвижную игру «Удочка»</p>	
40	Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки в скакалку	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Работают в группе, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, выполняют прыжки в скакалку, играют в подвижную игру «Горячая линия»</p>	
41	Прыжки в скакалку в движении	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Работают в группе, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, видят указанную ошибку и исправляют ее, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, выполняют прыжки в скакалку на месте и в движении, играют в подвижную игру «Горячая линия»</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				

42	Тестирование прыжки в скакалку за 30 сек	Разминка со скакалкой, тестирование прыжков в скакалку за 30 сек, подвижная игра «Горячая линия»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Работают в группе, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, видят указанную ошибку и исправляют ее, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, проходят тестирование прыжков в скакалку за 30 сек, играют в подвижную игру «Горячая линия»</p>	
Гимнастика				
43	Вращение обруча	Разминка с обручами, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, выполняют вращения обруча, играют в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	
44	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формулируют познавательные цели, адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, выполняют различные варианты вращения обруча, играют в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	

45	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	Разминка с обручами в движении, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. С достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушают и слышат друг друга и учителя, определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, умеют выполнять задания на гимнастической стенке, проходят станции круговой тренировки, играют в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	
46	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	Разминка с гимнастическими палками, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, владеют монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, выполняют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, играют в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	

47	Строевые упражнения и команды. Различные виды перелезаний	Строевая подготовка.Разминка с мячами, различные виды перелезаний, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Находят общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействуют с ними, проектируют траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видят указанную ошибку и исправляют ее, выполняют разные варианты перелезания, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
48	Строевые упражнения и команды. Круговая тренировка	Строевая подготовка.Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, проходят станции круговой тренировки, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
Лыжная подготовка				
49	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Организационно-методические требования, передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, работают в группе, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, владеют средствами саморегуляции, сохраняют заданную цель, пристегивают крепления, передвигаются одновременным двухшажным ходом</p>	

50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Организационно-методические требования, передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод(базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, работают в группе, определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролируют процесс и оценивать результат своей деятельности, самостоятельно пристегивают лыжные крепления, передвигаются ступающим и скользящим шагом без палок, передвигаются одновременным двухшажным ходом</p>	
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Добывают недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничают со сверстниками и взрослыми, сохраняют заданную цель, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров, пользоваться лыжными палками, передвигаются одновременным двухшажным ходом</p>	
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, формируют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, осуществляют действие по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель, передвигаются одновременным двухшажным ходом</p>	

53	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. С достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, самостоятельно формируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, проходят дистанцию 1 км, играют в подвижную игру «Салки на снегу»	
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Передвижения на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Работают в группе, слушают и слышат друг друга и учителя, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, сохраняют заданную цель. выполняют обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сотрудничают в достижении цели со сверстниками, слушают и слышат друг друга, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют заданную цель, передвигаются на лыжах одновременным одношажным ходом	
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, передвигаются на лыжах одновременным одношажным ходом	

57	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сотрудничают со сверстниками и взрослыми, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, передвигаются на лыжах одновременным одношажным ходом</p>	
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижения на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. С достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, сохраняют заданную цель, передвигаются на лыжах змейкой, играют в подвижную игру на лыжах «Накаты»</p>	
59	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, сотрудничают в достижении цели со сверстниками, самостоятельно формулируют познавательные цели, сохраняют заданную цель, проходят дистанцию 1,5 км на лыжах.</p>	

60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, устанавливают рабочие отношения, самостоятельно формулируют познавательные цели, адекватно понимают оценку взрослого, передвигаются на лыжах, выполняют поворот переступанием, поднимаются на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаются со склона в основной стойке.</p>	
Знание о физической культуре				
61	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	История древних Олимпийских игр. Учебная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа Групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
Спортивные игры. Волейбол				
62	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, нижняя прямая подача, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, выполняют упражнения с мячом в парах, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	

63	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, нижняя прямая подача, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, устанавливают рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, выполняют упражнения с мячом в парах, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	
64	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, нижняя прямая подача, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, владеют монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют заданную цель, выполняют упражнения с мячом, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	
65	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	Разминка с мячами в парах, нижняя прямая подача, прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении, подвижная игра «Пионербол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, управляют поведением партнера, проектируют траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров, выполняют упражнения с мячом, играют в подвижную игру «Пионербол»</p>	

Спортивные игры. Баскетбол

66	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, управляют поведением партнера, проектируют траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивают свои действия и действия партнеров, выполняют броски и ловлю мяча в парах, играют в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
67	Броски мяча в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», подвижная игра «Перестрелка»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют свою деятельность по результату, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, бросают мяч в баскетбольное кольцо способом «сверху», играют в подвижную игру «Перестрелка»	

68	Броски мяча в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют свою деятельность по результату, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, бросают мяч в баскетбольное кольцо способом «сверху», играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
69	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют свою деятельность по результату, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, выполняют броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» после ведения мяча, играют в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	
70	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют свою деятельность по результату, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, выполняют броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» после ведения мяча, играют в подвижную игру «Охотники и утки»</p>	

71	Техника поворота на 180 после ведения мяча бегом	Разминка с мячом, техника поворота на 180 после ведения мяча бегом, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют свою деятельность по результату, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, выполняют поворот на 180 после ведения мяча бегом, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
72	Техника челночного бега с ведением баскетбольного мяча	Разминка с мячом, техника челночного бега с ведением баскетбольного мяча, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, контролируют свою деятельность по результату, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, выполняют челночный бег с ведением баскетбольного мяча, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	
Лёгкая атлетика				
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Добывают недостающую информацию с помощью вопросов, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, владеют средствами саморегуляции, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, прыгают в высоту с прямого разбега, играют в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	

74	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности, прыгают в высоту с прямого разбега, играют в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	
Спортивные игры. Волейбол				
75	Волейбол по упрощенным правилам	Разминка с мячами, спортивная игра «Волейбол по упрощенным правилам»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая</p> <p>Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, работают в группе, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, осознают самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
76	Волейбол по упрощенным правилам	Разминка с мячами, спортивная игра «Волейбол по упрощенным правилам»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга и учителя, управляют поведением партнера, проектируют траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	

77	Волейбол по упрощенным правилам	Разминка с мячами, спортивная игра «Волейбол по упрощенным правилам»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации. достигают цели со сверстниками, самостоятельно формулируют познавательные цели, находят необходимую информацию, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
Способы физкультурной деятельности				
78	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Волейбол по упрощенным правилам	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
Спортивные игры. Волейбол				
79	Волейбол по упрощенным правилам	Разминка с мячами, спортивная игра «Волейбол по упрощенным правилам»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Добывают недостающую информацию с помощью вопросов, обоснуют свою точку зрения и доказывают собственное мнение, адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	

80	Волейбол по упрощенным правилам	Разминка с мячами, спортивная игра «Волейбол по упрощенным правилам»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации. достижения цели со сверстниками, самостоятельно формулируют познавательные цели, находят необходимую информацию, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
81	Волейбол по упрощенным правилам	Разминка с мячами, спортивная игра «Волейбол по упрощенным правилам»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Устанавливают рабочие отношения, эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации. достижения цели со сверстниками, самостоятельно формулируют познавательные цели, находят необходимую информацию, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
82	Тестирование прыжки в скакалку за 30 сек	Разминка со скакалкой, тестирование прыжков в скакалку за 30 сек, спортивная игра «Волейбол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Работают в группе, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, видят указанную ошибку и исправляют ее, осуществляют действия по образцу и заданному правилу, проходят тестирование прыжков в скакалку за 30 сек, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
Лёгкая атлетика				

83	Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», , спортивная игра «Волейбол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, самостоятельно формулируют познавательные цели, находят необходимую информацию, бросают набивной мяч от груди и «снизу», играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
84	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», из-за головы, , спортивная игра «Волейбол»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сотрудничают со сверстниками и взрослыми, добывают недостающую информацию с помощью вопросов, видят указанную ошибку и исправляют ее, сохраняют цель, бросают набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играют в спортивную игру «Волейбол»</p>	
85	Тестирование вися на время	Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников., проходят тестирование вися на время, играют в подвижную игру «Ловля обезьян»</p>	

86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование наклона вперед из положения стоя, играют в подвижную игру «Бездомный заяц»</p>	
87	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка в движении, тестирование прыжка в длину с места, подвижные игры «Флаг на башне» и «Салки»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, сотрудничают со сверстниками и взрослыми, видят указанную ошибку и исправляют ее по указанию взрослого, сохраняют заданную цель, рассказывают правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Салки»</p>	
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Перестрелка»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, играют в подвижную игру «Перестрелка»</p>	

89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек, подвижная игра «Перестрелка»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30 сек, играют в подвижную игру «Перестрелка»	
----	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Способы физкультурной деятельности

90	Ведение дневника физической культуры	Способы ведения дневника физической культуры. Подвижная эстафета	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая. Метапредметные УУД. Представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме, слушают и слышат друг друга и учителя, осознают самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, играют в подвижную эстафету	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
----	--------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Лёгкая атлетика

91	Метание малого мяча в неподвижную мишень	Разминка с малыми мячами, техника метания малого мяча в цель, спортивная игра «Волейбол»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, метают малый мяч в цель, играют в спортивную игру «Волейбол»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
----	------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Прикладно-ориентированная физическая культура

92	Тестирование метания малого мяча в цель	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в цель, подвижная игра «Бездомный заяц»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, метают малый мяч в цель, играют в спортивную игру «Волейбол»	
93	Сгибание и разгибание рук в упоре	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование отжимания из упора лежа, подвижная игра «Пионербол»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, проходят тестирование отжимания из упора лежа, играют в спортивную игру «Волейбол»	
Лёгкая атлетика				
94	Техника низкого старта, стартовое ускорение и финиширование	Беговая разминка, техника низкого старта, бега по дистанции. Эстафеты.	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сотрудничают со сверстниками, слушают и слышат друг друга, самостоятельно формулируют познавательные цели, рассказывают технику высокого старта и правила подвижных эстафет.	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки-дай руку»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка» и «Салки-дай руку»	

96	Тестирование челночного бега 3x10 м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования челночного бега 3x10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	
97	Тестирование метания малого мяча на дальность	Разминка. Тестирование метания малого мяча на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная. Метапредметные УУД. Сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, устанавливают рабочие отношения, адекватно понимают оценку взрослого и сверстников, рассказывают правила тестирования метания малого мяча на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	
Спортивные игры. Футбол				
98	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной	Передача футбольного мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Подвижная эстафета с мячом	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая. Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, находят общее решение практической задачи, организуют и осуществляют совместную деятельность, владеют средствами саморегуляции, сотрудничают в совместном решении учебных задач, участвовать в эстафетах	

99	Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной	Передача футбольного мяча на месте и в движении. Остановка мяча. Подвижная эстафета с мячом	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, находят общее решение практической задачи, организуют и осуществляют совместную деятельность, владеют средствами саморегуляции, сотрудничают в совместном решении учебных задач, участвуют в эстафетах</p>	
Прикладно-ориентированная физическая культура				
100	6 минутный бег	Разминка, направленная на развитие гибкости, 6 минутный бег, подвижная игра «Воробьи и вороны»	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа фронтальная.</p> <p>Метапредметные УУД. Эффективно сотрудничают и способствуют продуктивной кооперации, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу, осуществляют итоговый контроль, сохраняют заданную цель, проходят тестирование 6 минутный бег, играют в подвижную игру «Воробьи и вороны»</p>	
Спортивные игры. Футбол				
101	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Учебная игра в футбол	<p>Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая.</p> <p>Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, находят общее решение практической задачи, организуют и осуществляют совместную деятельность, владеют средствами саморегуляции, сотрудничают в совместном решении учебных задач, подбирают разминочные упражнения, выбирают подвижные игры с мячом, играют в футбол</p>	

102	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Учебная игра в футбол	Методы и формы: системно-деятельностный метод (базовый уровень), урок ОНЗ, работа групповая. Метапредметные УУД. Слушают и слышат друг друга, находят общее решение практической задачи, организуют и осуществляют совместную деятельность, владеют средствами саморегуляции, сотрудничают в совместном решении учебных задач, подбирают разминочные упражнения, выбирают подвижные игры и играют в футбол	
-----	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--